Gourmande!
N°4 Juin - Août 2010

Bienvenue chez Sophie Gourmande!

NOUVEAU

UNE NOUVELLE RECETTE DU SACRÉ CAKE DE SOPHIE

MARIAGES, COMMUNIONS, FIANÇAILLES...
Astuces et menus pour réussir ces moments inoubliables

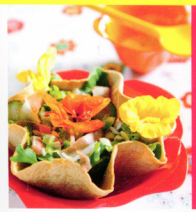
SOIRÉE D'ÉTÉ GUINGUETTE
Un buffet tricolore pour le 14 juillet

+ de 55 recettes coups de cœur par Sophie

Terrines, tartes, salades, lasagnes de légumes, crumble de tomates...

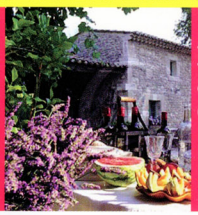
BELGIQUE LUXEMBOURG : 2,90 € SUISSE : 5,80 FS
LIBAN : 3000 LL
T 08290 - 4 - F: 2,90 € - RD

100 PAGES DE RECETTES ET D'ASTUCES POUR ÊTRE BIEN DANS SA MAISON



Étonnant ! Apprenez à cuisiner les fleurs

Un fraisier en pièce montée délicieux et inratable



Escapade au pays des lavandes

Elle & Vire

Tous les plaisirs du beurre, sans perdre l'équilibre.

***mon Equilibre*® vous donne toutes les bonnes raisons de ne pas renoncer au plaisir du beurre :**

- le bon goût du beurre
- des teneurs réduites en cholestérol et en matière grasse
- des nutriments dont les bénéfices sont reconnus pour la santé : vitamines A, D, E et calcium.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

Bienvenue chez Sophie!

Comme moi, vous attendiez avec impatience cet été bien mérité. Les jours rallongent, l'air est tiède… À nous les longues soirées à refaire le monde à la belle étoile après un dîner rempli de bons petits plats, de vin frais et d'amitié.

Les fruits et les légumes sont au top de leur forme et je ne les oublie pas pour préparer mes salades, tartes, confitures, crumbles… Je vous propose des recettes à faire la veille, à emporter en pique-nique, à déguster froides, enfin des recettes faciles parce que l'été est souvent synonyme de farniente.

L'été, c'est aussi la fête de l'amour avec son cortège de mariages, fiançailles, communions… De splendides prétextes pour organiser des fêtes inoubliables. Suivez mes astuces, mes recettes et mes conseils (p. 36) pour passer une aussi belle soirée que vos invités.

Chaque année, c'est la liberté que l'on célèbre le 14 juillet. Si on a tendance à oublier la valeur de cette commémoration, nous sommes les premiers à vouloir danser autour des tables. En bonne citoyenne et surtout épicurienne, j'installe une table guinguette 100 % bleu blanc rouge (p. 52), le bal est ouvert et vous n'êtes pas couchés !

Et si les beaux jours vous procurent un surcroît d'énergie et que vous vous sentez une âme de jardinier suivez les conseils de notre spécialiste et plantez vos tomates (p. 86), mais apprenez aussi à faire vos glaces (p. 76), découvrez quel vacancière vous êtes p. 88), rêvez en découvrant notre dernière escapade gourmande en Provence (p. 78), changez-vous les idées en écoutant les derniers coups de cœur de Jacki (p. 74), offrez des fleurs de façon originale en les cuisinant (p. 48), trouvez des solutions pour que vos animaux passent aussi de bonnes vacances (p. 91) et… ouf! n'oubliez pas de souffler.

Bon été et à très vite

Sophie Dudemaine

Sommaire

Cuisine en coulisses

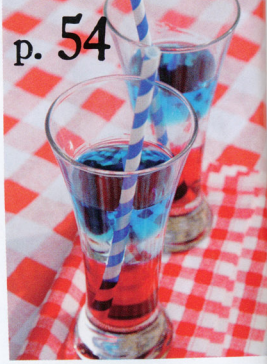
3 Édito
6 Arbre généalogique
8 Mon top 10
10 Fond de placard Quelle farine pour quel usage ?
12 L'accessoire du mois Gare à l'alligator
14 Sandrine blogue pour vous Une invitation au voyage
15 Sacré cake Le cake du soleil
16 (vrai) Banc d'essai La crème de tous les délices : la chantilly
18 Caddie gourmand Une escale savoureuse en Méditerranée
22 La cuisine à 4 mains Un délicieux rafraîchissement vitaminé et coloré
24 Marché de saison L'été s'invite dans nos assiettes
30 Le livre et l'assiette La petite bible de la pâtisserie

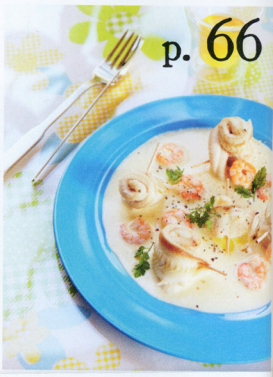
Cuisine en scène

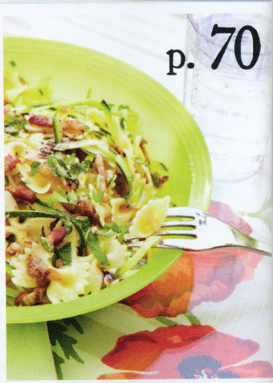
35 Côté fleurs Un arbuste de table étonnant
36 Sophie fait la fête Une fabuleuse réception de mariage
46 SOS dessert Un fraisier en pièce montée
48 Le challenge de Sophie Les fleurs, cuisinez-les
51 Comme un chef Un saumon made in Scotland
52 À la table de Sophie Ambiance guinguette pour soirée tricolore
61 Fan de Sophie Des travers de porc fondants à souhait
62 Un peu de technique Les lasagnes de légumes façon Sophie
64 Spécial tartare Le tartare dans tous ses états
66 Easy Sophie La cuisine prend des airs de vacances

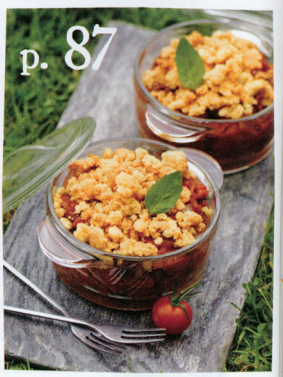
Vie de famille

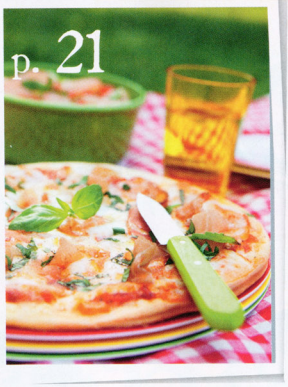
74 (ru) Bric-à-brac de Jacki Nom d'un pétard, pour le 14 juillet, il ne faut pas perdre la tête !
76 Une belle rencontre Le Bas à glaces
78 Escapade gourmande Fugue estivale en Provence
84 SOS santé Les bienfaits de la cuisine méditerranéenne
86 À vos pousses Les tomates, reines du jardin
88 Bien dans ma maison Quelle vacancière êtes-vous ?
91 Ça se passe chez Sophie
Un âne à la maison : halte aux idées reçues !
En vacances, avec ou sans son animal
94 Écrivons-nous
95 Mon carnet d'adresses
96 Mots fléchés gagnants
98 Sophie boutique











Index

Entrées

Boîtes à pain p. 40
Boulgour aux crevettes et aux herbes p. 20
Cake du soleil p. 15
Caviar d'aubergines p. 67
Crumble de compotée de tomates p. 87
Gaspacho de melon p. 73
Méli-mélo de légumes croquants au pesto de courgettes p. 12
Pissaladière aux sardines p. 79
Riz au crabe p. 69
Rillettes de poulet au boursin p. 71
Sablés au parmesan p. 55
Salade coleslaw p. 56
Salade d'été aux capucines et ses coupelles de tortillas p. 49
Salade de pâtes aux courgettes et aux lardons p. 70
Salade du jardinier p. 56
Terrine de queue de lotte au crabe et aux pensées p. 48
Verrines de cabillaud à la crème de citron p. 41

Plats

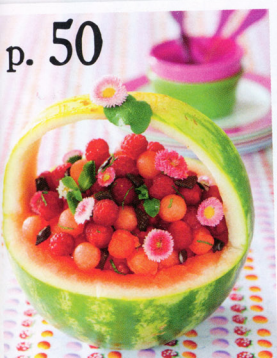
Brandade de morue p. 80
Croustillant de saumon à l'écrasée de pommes de terre et au crabe p. 51
Filets de rougets à la tapenade et aux gambas p. 85
Filets de soles aux crevettes p. 66
Gigot d'agneau aux herbes p. 72
Gratin de courgettes et d'aubergines p. 29
Jarret de veau caramélisé aux échalotes p. 42
Langoustines rôties p. 29
Lasagnes de légumes p. 62
Pâté campagnard de Jacki p. 55
Pizza au jambon cru et à la mozzarella p. 21
Poulet au citron p. 68
Ratatouille confite p. 19
Tartare au basilic p. 65
Tartare de bœuf p. 65
Tartare de saumon p. 65
Tartare mi-cuit p. 65
Tarte aux courgettes et au surimi p. 39
Tarte fine aux poireaux et à la tapenade p. 57
Terrine de canard aux fruits d'été p. 43
Tian de légumes p. 80
Travers de porc au fenouil p. 61

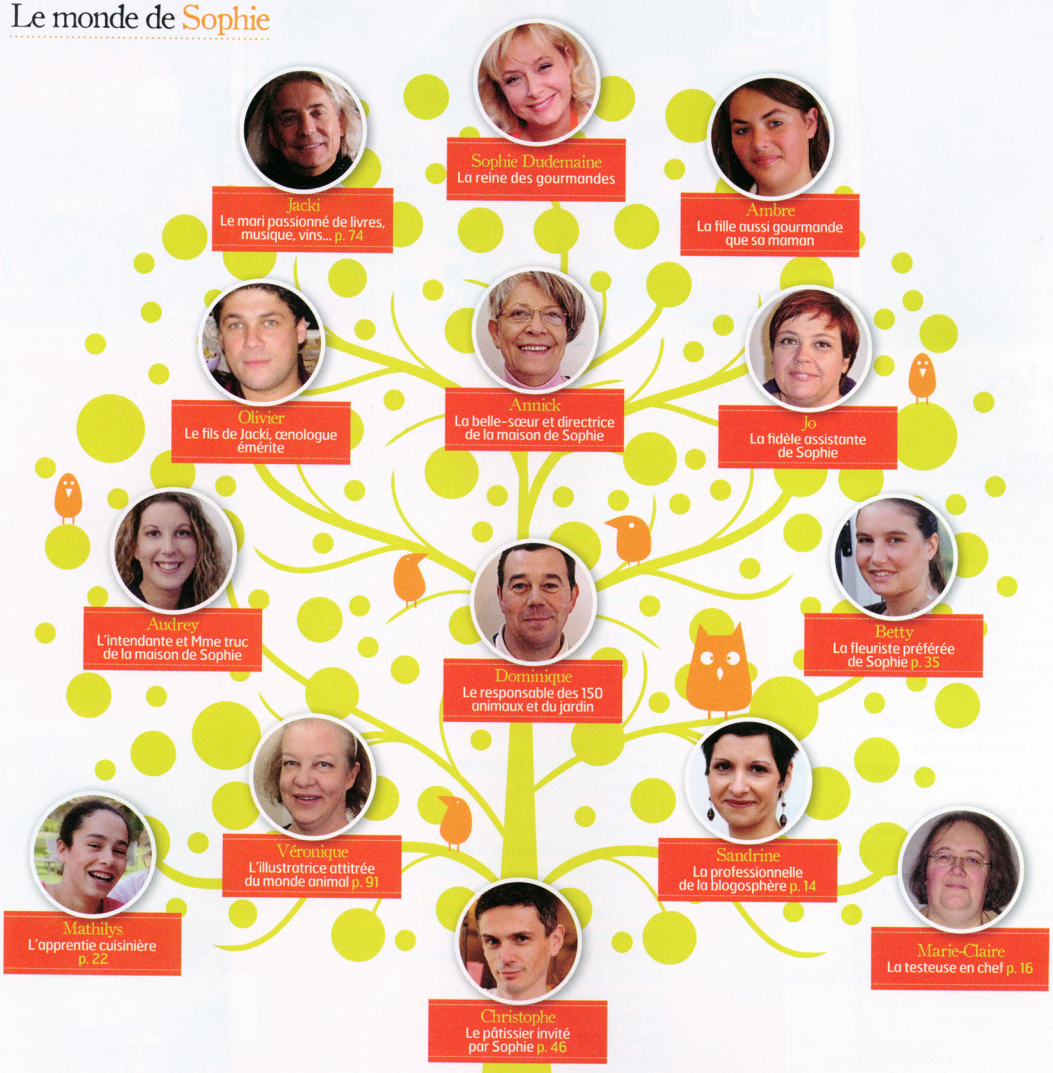
Desserts

Abricotines p. 32
Café gourmand p. 44
Confiture de fraises à la vanille p. 67
Crumble aux abricots p. 29
Fraisier p. 46
Langues de chat p. 31
Milk-shake aux pêches et à la guimauve p. 23
Nougat glacé comme à Montélimar p. 81
Panier de pastèque aux pâquerettes p. 50
Panna cotta à la compote de cerises p. 71
Pastilla aux fraises, framboises, amandes et miel, parfumée à l'eau de rose p. 14
Sablés à la vanille p. 44
Sorbet citron-basilic p. 77
Tiramisu du 14 juillet p. 60
Tuiles aux amandes p. 33
Velouté de fraises à la tomate p. 69
Verrines de pêches Melba p. 17
Yaourts sur fruits rouges p. 73

Légende des abréviations

c. à s. : cuillère à soupe
c. à c. : cuillère à café
min : minutes
sec : secondes
h : heure
env. : environ





Arbre généalogique

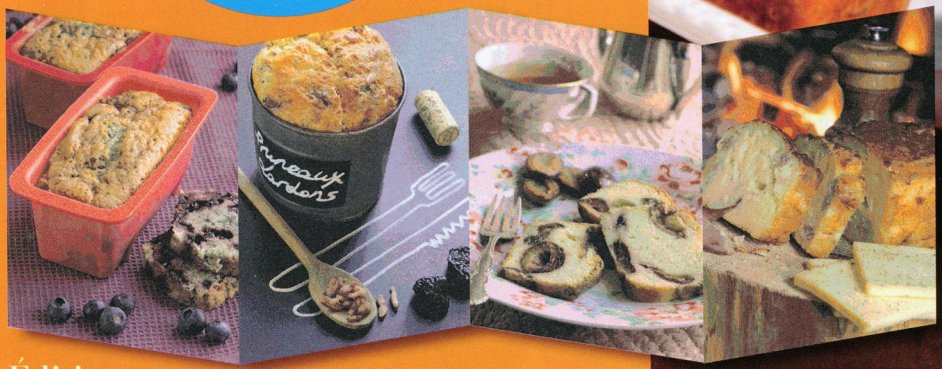
Découvrez le petit monde de Sophie, sa famille et ses amis. Leur point commun ? La gourmandise ! À chaque rendez-vous, ils vous font partager leurs talents.

Les CAKES de Sophie

UNE ÉDITION ÉVÉNEMENT

nouvelles photos, nouvelle maquette
couverture plastifiée lavable

76
CAKES FACILES
dont
15 NOUVELLES RECETTES
+
10 RECETTES CUPCAKES



Éditions
de La Martinière

Retrouvez Sophie sur www.e-toques.fr

PRIX : 20,90E

© PHILIPPE ASSET

mon top

1 Des cabas très potagers

Pour transporter en beauté mes courses du marché à la cuisine, j'alterne entre les versions radis et petit pois pour coller à la saison. Gardez toujours un œil sur eux, vous risquez de faire des envieux !

Cabas, 28,90 € pièce, www.lamarelle.net

2 Boisson de filles à faire goûter aux garçons...

Qui vont nous la chiper tant elle est bonne ! À poser sur les tables de nos goûters pour se désaltérer en faisant le plein de vitamines.

Boisson gazeuse à la grenade, 1,90 € la bouteille de 33 cl, www.lorina.com

3 Futées ces petites briques !

Ne vous fiez pas à leur taille. Ces mini briques 100 % pur jus de fruits sont très concentrées en goût. Elle se glissent dans n'importe quel sac pour vous accompagner dans toutes vos excursions. J'adore la version multifruits, mais découvrez aussi les variantes : pomme, orange, tropical...

Mini fruité 1,99 € les 6, www.fruite.fr

4 Un classique revisité

Même si elles font partie de nos fonds de placards, c'est à la belle saison que l'on retrouve avec plaisir tapenades, pistous, purées d'aubergines, d'anchois, de poivrons... Et cette tapenade-là joue la carte de l'originalité avec son petit goût anisé : en apéro, sur un filet de rouget (voir p. 85), ou encore pour booster une vinaigrette, elle est tout simplement divine.

Tapenades d'olives et de fenouil, Parfums des oliviers, 6,50 € le pot de 180 g, www.parfumdesoliviers.com

5 Retour en enfance

Avec ce petit appareil, je fabrique des glaces maison en moins de 10 minutes chrono. Laissez libre cours à votre imagination et créez des associations de parfums insolites.

Zoku Quick Pop Maker, 49 €, www.debuyer.com

10

Qui dit été, dit pique-niques, barbecues, promenades, excursions, glaces, rafraîchissements, déjeuners et dîners entre amis… Ma sélection va vous permettre de profiter de tous ces petits plaisirs facilement et avec gourmandise !

6 Conserver sans se fatiguer

Rien de mieux que de lézarder au soleil pendant que ce petit engin malin prépare des conserves de mes fruits et légumes préférés, que je retrouverai avec plaisir cet hiver.

Stérilisateur, Le Parfait, à partir de 125 €, www.leparfait.fr

8 Sans pépins et sans reproche

Incroyable mais vrai : le goût merveilleux de la pastèque, l'un des fruits star de l'été, sans ses agaçants pépins. Il ne vous reste plus qu'à choisir entre chair rouge et chair jaune, goût corsé ou plus doux.

Pastèque sans pépins, Bouquet (sans modification génétique artificielle), 5 à 6 € les grandes et 2 à 3 € les mini, en grandes et moyennes surfaces

7 Panier girly

Craquant ce panier à pique-nique en osier ! Il contient le parfait nécessaire pour jouer les robinsons de luxe en mode féminin.

Panier pique-nique, Tom Joule, 99 €, www.tom-joule.com

9 Une huile qui a du peps

Une huile à l'ail, piment et tomates séchées à consommer sans modération ! Elle réveille toutes mes petites salades estivales.

Huile d'olive à l'ail, piment et tomates séchées, À la table de Mathilde, 5,10 € les 250 ml, alatabledemathilde.com

10 Tables colorées et boissons bien au frais

Ces rafraîchisseurs sont le gage de réussite de tous mes apéros, pique-niques et barbecues. Avec eux, le rosé est toujours bien frais, prêt à être dégusté.

Rafraîchisseurs, collection Screwpull, Le Creuset 15,90 €, www.lecreuset.fr

★ Photographie : **Philippe Asset**

Quelle farine pour quel usage ?

Issue de la mouture de céréales ou de graines, la farine est un ingrédient, dont dépend souvent la réussite de nos cakes, gâteaux, pains… La farine, ou plutôt les farines, peuvent être de qualité et de nature différentes. Suivez mes conseils pour savoir les utiliser.

Les farines de blé ou de froment. Elles sont définies par des nombres : plus il est bas, plus la farine est blanche et pure.
Type 45 : je réserve cette farine très blanche pour les sauces, viennoiseries, pâtisseries…
Type 55 ❶ : elle est parfaite pour les pizzas ou les pâtes à tarte.
Type 65 : je me sers de cette farine de couleur bise pour réaliser des pains riches en goût et en céréales.
Type 80 ❷ : j'aime l'utiliser dans mes gâteaux au yaourt avec de la poudre d'amandes et du sucre brun pour un encas énergétique.
Type 110 ou farine complète : je la réserve essentiellement pour le pain du petit-déjeuner.
Type 150 ou farine intégrale : c'est celle que les boulangers utilisent dans le pain au son. Sans oublier ma préférée : la farine Francine à gâteaux ❸. Bien dosée en poudre levante, elle est mon secret pour des gâteaux moelleux et gonflés. Et si vous le pouvez, essayez les farines de blé moulues sur meule de pierre, certifiées AB (agriculture biologique) ❹.

La farine de maïs ❺
Recommandée dans le régime sans gluten, elle permet également de confectionner des pains ou les célèbres tortillas mexicaines. Si sa mouture est épaisse, faites-en une polenta.

La farine de petit épeautre ❻
Elle se caractérise par un faible taux de gluten et un maximum de protéines. Très digeste, elle convient parfaitement aux enfants et aux sportifs.

La farine de riz ❼
Souvent utilisée comme épaississant pour les sauces, potages et crèmes, elle rend les gâteaux moelleux, mais oubliez-la pour vos pains.

Pensez aussi à la **farine de châtaignes** pour des crêpes, à la **farine de sarrasin** pour les galettes bretonnes, à celle de **pois chiches** pour réaliser des panisses comme à Nice…

NOUVEAU
ABONNEZ-VOUS À

Gourmande!

Retrouvez les recettes et conseils de Sophie
en vous abonnant dès maintenant au magazine !

OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE
1 AN - 6 NUMÉROS POUR 17€ seulement

Et profitez de tous les avantages de l'abonnement !

TRANQUILLITÉ : ne manquez aucun numéro.

FACILITÉ : recevez le magazine directement chez vous.

BULLETIN D'ABONNEMENT

France métropolitaine uniquement

❑ OUI, je m'abonne à **GOURMANDE!**
pour une durée de 1 an - 6 numéros pour 17 €

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse complète : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Courriel : .....

Téléphone : ..... Portable* : .....

* Ces données ne seront utilisées que dans le cadre de votre abonnement.

Je règle par

❑ CHÈQUE à l'ordre de PAPERBOX

❑ CARTE BANCAIRE

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Expire en |_|_|_|_|

N° cryptogramme (3 derniers chiffres au dos de votre CB) |_|_|_|

Coupon à retourner par courrier accompagné de votre règlement à :

I-abo / Gourmande, 11, rue Gustave-Madiot 91070 Bondoufle

Tél : 01 60 86 03 31, fax : 01 55 04 94 01

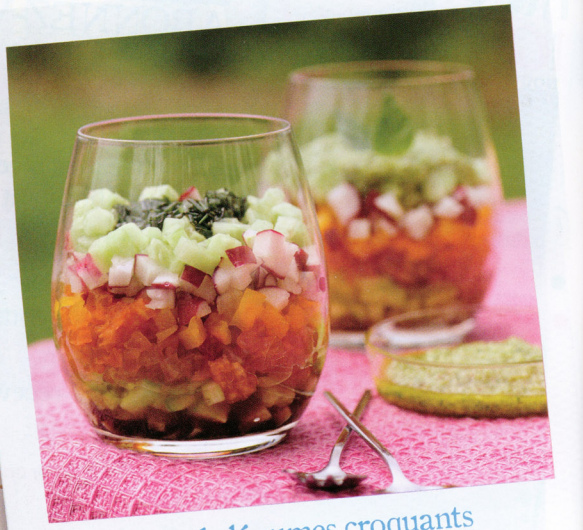
Courriel : gourmande@i-abo.fr

Offre valable en France Métropolitaine uniquement jusqu'au 9 septembre 2010.
Les abonnements seront pris en compte dans un délai d'un mois après réception du règlement.
Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification. Pour cela, vous pouvez adresser un courrier à i-abo / Gourmande, 11 rue Gustave-Madiot, 91070 Bondoufle.
Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre commande et sont communiquées au destinataire les traitant. Si vous acceptez que ces données soient utilisées ultérieurement, cochez la case ci-contre ❑

*Photographies : Philippe Asset
*Stylisme : Alice Asset-Guerrand

Gare à l'alligator

Plus de doigts noircis ou abîmés. Avec cet accessoire magique, je taille en petits dés et en bâtonnets mes fruits et légumes comme une pro, rapidement et sans fatigue.



Méli-mélo de légumes croquants au pesto de courgettes

Pour 12 personnes Préparation 30 min

L'alligator me permet d'obtenir un mutlitude de petits cubes de toutes les couleurs, parfaitement calibrés, en un rien de temps.

Mode d'emploi

Ouvrez la mâchoire de l'alligator, posez un morceau de légume ou de fruit (1), refermez (2), c'est tranché ! Rien ne résiste à sa grille en inox. En fonction de l'effet recherché, faites passer dans ses griffes des rondelles, des tronçons ou des bâtonnets. Encore faut-il bien distinguer la brunoise, de la macédoine et de la julienne !

Question de taille

Pour tailler en brunoise, **coupez le légume ou le fruit en tronçons de 8 cm, puis recoupez chaque tronçon en tranches de 2 mm d'épaisseur, et détaillez chacune en petits cubes de 2 mm de côté. La finesse de la brunoise la rend parfaite dans des soupes ou des sauces.**

Pour tailler en macédoine, **coupez le fruit ou le légume en tranches de 4 à 5 mm d'épaisseur, puis chaque tranche en bâtonnets, et chaque bâtonnet en cubes de 5 mm. Un peu plus grosse que la brunoise, la macédoine s'utilise pour farcir des légumes, en entrée froide avec de la mayonnaise, en salade de fruits ou en tartare…**

Pour tailler en julienne, **coupez le fruit ou le légume en tronçons de 6 cm de long. Recoupez les tronçons en 3 tranches puis chaque tranche en lamelles d'1 mm d'épaisseur. Et enfin chaque lamelle en filaments d'1 mm.**

Pour le méli mélo

* 1 poivron jaune
* 6 tomates grappe
* 1 concombre
* 1 botte de radis
* Le jus de 2 citrons
* 2 c. à s. de vinaigre balsamique
* 4 c. à s. d'huile d'olive
* 5 c. à s. d'herbes hachées (ciboulette, basilic, estragon, cerfeuil…)
* Sel et poivre du moulin

Pour le pesto de courgettes

* 2 petites courgettes
* 60 g de parmesan râpé
* 80 g de noisettes décortiquées
* 1 gousse d'ail
* 10 feuilles de basilic
* 2 c. à s. de crème liquide
* 25 cl d'huile d'olive
* Sel et poivre du moulin

* **À l'aide** d'un épluche-tomate (voir p. 98), pelez et épépinez le poivron, le concombre et les tomates. Ôtez les fanes des radis. Coupez tous les légumes en dés avec l'alligator.
* **Dans un bol,** mélangez les jus de citrons, le vinaigre, l'huile et les herbes. Salez et poivrez.
* **Assaisonnez les légumes** au dernier moment.
* **Pour le pesto,** coupez les courgettes non épluchées en dés à l'aide de l'alligator. Dans un blender, mixez-les avec tous les ingrédients. Salez et poivrez.
* **Répartissez** les légumes dans des verrines puis nappez-les de pesto. Décorez de basilic.

Bu & approuvé par Jacki

Je ne résiste pas au plaisir d'accompagner ces succulentes verrines d'un côtes de Provence *Cuvée Famille 2009* du domaine Les Trois terres, 7,50 €.

L'alligator est disponible à la Boutique de Sophie (26 €). Vous pouvez le commander par téléphone au 02 31 65 69 97.

Verrines Habitat, fourchettes Casa, torchon The Conran Shop

COMMANDEZ LES ANCIENS NUMÉROS

Gourmande!

Les numéros 2 et 3 sont toujours disponibles

BON DE COMMANDE

France métropolitaine uniquement

❑ Je commande le n° 2, au prix de 5,90 €*

❑ Je commande le n° 3, au prix de 5,90 €*

* Frais de port inclus.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse complète : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Courriel : .....

Téléphone : ..... Portable* : .....

* Ces données ne seront utilisées que dans le cadre de votre abonnement.

Je règle par

❑ CHÈQUE à l'ordre de PAPERBOX

❑ CARTE BANCAIRE

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Expire en |_|_|_|_|

N° cryptogramme (3 derniers chiffres au dos de votre CB) |_|_|_|

Coupon à retourner par courrier accompagné de votre règlement à :

I-abo / Gourmande, 11, rue Gustave-Madiot 91070 Bondoufle

Tél : 01 60 86 03 31, fax : 01 55 04 94 01

Courriel : gourmande@i-abo.fr

Offre valable en France métropolitaine uniquement jusqu'au 9 septembre 2010. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification. Pour cela, vous pouvez adresser un courrier à i-abo / Gourmande, 11 rue Gustave-Madiot, 91070 Bondoufle.
Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre commande et sont communiquées au destinataire les traitant. Si vous acceptez que ces données soient utilisées ultérieurement, cochez la case ci-contre ❑

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Sandrine, notre blogueuse de choc, teste un site.

Une invitation au voyage

Pastilla aux fraises, framboises, amandes et miel, parfumée à l'eau de rose

Pour 4 personnes **Préparation 15 min** **Cuisson 20 min**

À travers son blog *Couleur Kémia,* Babali nous fait revivre l'Algérie du temps de sa grand-mère pied-noire. Nostalgie et recettes du cœur sont au rendez-vous !

« Quand on n'a plus de terre, il nous reste la mémoire culinaire… » Babali n'a pas connu l'Algérie avant l'indépendance. Mais il nous la raconte à sa façon, à travers la cuisine généreuse de sa grand-mère qui lui a inspiré ce blog. Grâce aux recettes traditionnelles qu'il revisite, Babali nous fait découvrir la cuisine pied-noire, un mélange de saveurs espagnole, italienne, française, juive et musulmane. Au fil des billets et des photos aussi ensoleillées que les recettes, vous allez traverser la Méditerranée, humer les épices et vous délecter des poissons fraîchement pêchés et des légumes gorgés de soleil. Difficile de ne pas tomber sous le charme de ce blog touchant, sincère et savoureux, rempli de souvenirs d'enfance épicés et métissés. Même le nom Babali fleure bon cette ambiance chaleureuse et colorée puisque c'était celui de l'un des quartiers de Mascara, en Algérie. À essayer de toute urgence : sa tartine de filets de rougets sur lit de ratatouille parfumée à la menthe, son carpaccio de chorizo et salade de la mer ou encore son petit moelleux au gaspacho de poivrons.

Plongez dans le monde coloré et épicé de Babali sur www.couleurkemia.fr

Les coups de cœur de Sandrine

La cuisine de Soso de Nathalie Serrano
lacuisinedesoso.over-blog.com

Une petite escapade en Espagne avec Nathalie qui nous fait découvrir ses recettes gourmandes salées et sucrées, pleines de soleil. Impossible de résister à cette *cocina* simple, vraie et sincère. J'ai un faible pour ses baguettes à la roquette et olives noires, ses cocas aux épinards, thon et pignons, et son clafoutis aux figues et fleur d'oranger !

Mon île, ma passion de Plume d'argent
www.monilemapassion.com

Embarquement immédiat pour La Réunion avec les recettes traditionnelles colorées et vraiment appétissantes de Plume d'argent. Dépaysement assuré grâce à son crabe au curry rouge et combawa, son rougail de saucisses de porc ou bien encore sa tarte noix de coco-kiwi meringuée, totalement irrésistible !

Pour la garniture de fruits
* 500 g de fraises
* 250 g de framboises
* 8 feuilles de menthe
* 25 g de beurre
* 4 c. à s. de miel
* 2 c. à s. d'eau de rose
* 1 pincée de cannelle en poudre

Pour les bricks
* 8 feuilles de brick
* 25 g de beurre
* 4 pincées de cannelle en poudre

Pour le dressage
* Un peu de sucre glace
* Un peu de cannelle en poudre
* 4 sommités de menthe

Préparation de la garniture de fruits

* **Équeutez** les fraises et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans un grand saladier. Ajoutez le miel, l'eau de rose, les feuilles de menthe ciselées et la cannelle en poudre. Mélangez délicatement à l'aide d'une maryse.
* **Couvrez** d'un film alimentaire, et laissez macérer 1 h.
* **Faites fondre** le beurre dans une poêle.
* **Ajoutez** les fraises et leur jus. Laissez cuire 5 à 8 min, puis retirez les fruits, en les égouttant.
* **Faites réduire** le jus de moitié sur feu moyen, jusqu'à ce qu'il épaississe légèrement.

Préparation des bricks

* **Préchauffez** le four à 180°C (th. 6).
* **Superposez** les feuilles de brick deux par deux, en saupoudrant entre chacune une pincée de cannelle en poudre.
* **Faites fondre** le beurre, puis badigeonnez-en chaque ensemble de feuilles recto-verso. Déposez au centre de chacun, un peu de fraises et ajoutez quelques framboises. Repliez les feuilles de brick pour fermer les pastillas.
* **Déposez-les** sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfournez 10 min.

Dressage

* **Disposez** chaque pastilla tiède sur une assiette.
* **Décorez** d'une sommité de menthe, et de quelques gouttes de la réduction du jus de cuisson des fraises, et saupoudrez de sucre glace et de cannelle.

Les astuces de Sandrine

***Faites cuire vos pastillas dès que vous les avez garnis, pour éviter que les feuilles de brick ne ramollissent.**
***Vous pouvez remplacer la menthe par quelques feuilles de basilic frais, et l'eau de rose, par un sirop de coquelicot ou d'hibiscus.**
***Pour une version orange et verte, troquez les fraises et framboises contre des abricots et des pêches jaunes, et parfumez la pastilla avec de la fleur d'oranger et des pistaches vertes de Sicile concassées.**

Assiette Côté Table serviette Artiga

Photographies : Philippe Asset
Stylisme : Alice Asset-Guerrand

Le cake du soleil

Pour 10 personnes Préparation 20 min Cuisson 45 min

C'est LE cake de la belle saison. Faites-lui confiance pour ensoleiller vos buffets, brunchs, pique-niques, apéritifs… et charmer les papilles des petits et des grands. Succès garanti !

- 3 œufs
- 150 g de farine avec poudre levante incorporée (ou 150 g de farine + 1 sachet de levure)
- 13 cl de lait demi-écrémé
- 100 g de mozzarella râpée
- 100 g de cœurs d'artichauts à la romaine Albert Ménès
- 15 tomates confites + 8 cl de leur huile
- 200 g de jambon cru
- Poivre du moulin

- **Préchauffez** le four sur chaleur tournante à 180 °C (th. 6).
- **Égouttez** les tomates confites en gardant l'huile.
- **Dans un saladier,** mélangez les œufs avec la farine. Incorporez l'huile des tomates petit à petit puis le lait préalablement chauffé (1 min au micro-ondes). Ajoutez la mozzarella. Poivrez et mélangez.
- **Ajoutez le jambon** cru coupé en lamelles, les cœurs d'artichauts et les tomates confites coupés en morceaux.
- **Mélangez** et versez dans un moule à cake de 26 cm non graissé.
- **Mettez au four** 45 min.

L'astuce déco de Sophie

À la sortie du four, je laisse refroidir mon cake sur une grille. Au moment de le servir, je l'entoure de petites feuilles de salade que je maintiens avec un lien en raphia.

*Photographies : La Food et Philippe Asset *Stylisme : Alice Asset-Guerrand
*Texte : Coralie Ferreira

La crème de tous les délices : la chantilly

Immaculée, aérienne, délicate, mousseuse, voire voluptueuse, la chantilly sublime glaces, fruits frais et desserts. Nos dix fines bouches ont testé et élu pour vous la bombe qui va embellir votre été !

Mystérieuse chantilly

* **Cette délicieuse crème** s'est bien gardée de révéler tous ses secrets. Elle se serait fait connaître au siècle des Lumières. Elle était notamment fabriquée à la laiterie du Prince de Condé, près de la ville de Chantilly, et servie lors des grandes réceptions données en l'honneur des prestigieux hôtes du Prince.
* **La recette est inchangée** depuis cette époque : 50 cl de crème liquide entière de première fraîcheur (une crème chantilly ne monte pas avec de la crème allégée !), 40 g de sucre glace et les graines d'une gousse de vanille.
* **Elle est prête à déguster** lorsqu'en retirant le fouet, une boucle apparaît et les vagues dessinées par les mouvements du fouet restent intactes. À ce stade, plus question de donner quelques coups de fouet supplémentaires, au risque de transformer votre crème… en beurre.

Nous avons testé pour vous…

Le choix de Sophie

Crème Elle & Vire, 2,01 €
le flacon de 200 g (193 ml)

Notre avis : nous avons été littéralement séduits ! Le packaging en forme de siphon est pratique grâce notamment au mode d'emploi très clair. La crème est aérienne et onctueuse avec un petit goût beurré qui rappelle le fait maison. Elle a une bonne tenue même sur un dessert chaud.
Indice calorique : 303 kcal/100 g

Note : 15/20

Crème à la vanille de Madagascar Isigny Sainte Mère, 1,99 €
le flacon de 250 g (244 ml)

Notre avis : à privilégier si vous aimez la vanille car cette crème est enrichie en extrait naturel. Le flacon est facile à utiliser avec son embout moyen (notamment pour laisser les enfants décorer leur dessert), mais la crème s'effondre assez rapidement et supporte mal la congélation.
Indice calorique : 318 kcal/100 g

Note : 14/20

Crème ferme et onctueuse, Président, 1,59 €
le flacon de 250 g (244 ml)

Notre avis : son nouvel embout permet de faire des volutes généreuses et très gourmandes idéales pour une coupe de glace ou un vacherin express mais relativement peu pratiques pour le décor d'un gâteau. La crème est bien aérée et son goût sucré et vanillé bien équilibré.
Indice calorique : 301 kcal/100 g

Note : 12/20

Simple et tellement délicieuse

Si la chantilly se laisse volontiers déguster nature à pleines bouchées, sur des fruits d'été, des boules de glace ou un banana split, elle fait aussi merveille dans la préparation de desserts simplissimes.

Pensez à elle pour réaliser des semifreddo en la mélangeant délicatement à des blancs en neige et à des fruits écrasés, des morceaux de nougatine ou de chocolat et en plaçant le tout au congélateur pendant une nuit.

Pour un vacherin express, incorporez des meringues en morceaux dans de la chantilly, entreposez une nuit au congélateur, et servez avec un coulis de fruits rouges.

Lorsqu'elle est légèrement colorée, la chantilly se prête à toutes les fantaisies pour décorer cupcakes et gâteaux de fête. Veillez à ne l'utiliser qu'au dernier moment !

Crème fouettée onctueuse
Carrefour, 1,32€
le flacon de 250 g (241 ml)

Notre avis : l'avantage du packaging est qu'il indique ce que vous apporte cette crème par rapport à vos besoins quotidiens recommandés (AJR). La crème, parfumée à l'arôme naturel de vanille, présente une bonne tenue mais son goût n'a pas émoustillé nos papilles.
Indice calorique : 300 kcal/100 g

Note : 11/20

Crème fouettée vanillée et sucrée,
Super U, 1,35€
le flacon de 250 g

Notre avis : l'utilisation de la bombe est simple et son mode d'emploi illustré explicite. Moyennement sucrée, la crème a un goût de vanille bien présent mais ne nous a pas vraiment charmés. Elle reste bien ferme sur le dessert, mais supporte mal la congélation. À noter, c'est la plus légère de notre sélection.
Indice calorique : 298 kcal/100 g

Note : 11/20

Verrines de pêches melba

Pour 6 personnes **Préparation 10 min**

- 6 pêches jaunes ou blanches
- 300 g de framboises
- 1 bombe de chantilly
- 1/2 l de glace vanille ou de votre choix
- 100 g de sucre glace
- Le jus d'1/2 citron
- 1 c. à c. de vanille en poudre
- 50 g d'amandes effilées
- 6 feuilles de menthe

Pelez, dénoyautez et coupez en petits morceaux les pêches.

À l'aide d'un mixeur, mixez les framboises (gardez-en quelques-unes pour la décoration) avec le sucre glace, la vanille et le jus de citron. Mettez de côté au frais.

Dans une poêle antiadhésive, faites dorer les amandes à feu vif, sans matière grasse (Attention, c'est très rapide !).

Dans 4 jolis verres assez hauts, répartissez le coulis de framboises, puis la glace à la vanille et les morceaux de pêches.

Surmontez de chantilly et décorez de framboises, d'amandes grillées et d'une feuille de menthe.

Dégustez aussitôt.

Le conseil de Sophie

Pour profiter de ce dessert tout l'été, n'hésitez pas à varier les fruits au fur et à mesure de l'avancée de la saison.

* Photographies : La Food et Philippe Asset
* Texte : Coralie Ferreira

Une escale savoureuse en Méditerranée

Facile de se mettre à l'heure d'été, même depuis les rayons de votre grande surface. Avec ces trois produits méridionaux, à vous les saveurs du sud !

Ratatouille Picard

L'été est là ! Rien de tel qu'une bonne ratatouille pour combler nos envies de légumes du soleil ! Ce plat méditerranéen à base d'aubergines, de poivrons, de courgettes, d'oignons et de tomates, ravit toujours famille et amis.

Lorsque je suis pressée, j'opte pour la version surgelée : les légumes étant déjà taillés et cuisinés, le plat est prêt en quelques minutes à la poêle ou au four à micro-ondes. Avec seulement 48 kcal aux 100 g, la ratatouille régale votre tablée en toute légèreté.

Tarte au chèvre et aux légumes du soleil : déroulez une pâte feuilletée et déposez-la dans un plat à tarte, piquez-la avec une fourchette. Faites réchauffer la ratatouille 6 min au micro-ondes. Détaillez deux crottins de chèvre en petits cubes et déposez-les sur la pâte. Mélangez 3 œufs avec 20 cl de crème liquide et 1 c. à s. d'herbes de Provence, salez et poivrez. Répartissez la ratatouille sur la pâte puis versez la préparation à la crème. Faites cuire 40 min au four à 200 °C (th. 6-7).

3,40 € les 600 g

Boulgour gourmand Tipiak

Originaire du Moyen-Orient, le boulgour, blé dur cuit, séché puis concassé, permet de réaliser de délicieux taboulés. Je l'apprécie beaucoup froid en salade pendant l'été, mais il est aussi très bon chaud en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Le boulgour séduit autant par son goût de blé que par ses qualités nutritionnelles : il est riche en fibres, minéraux, protéines, vitamine B et glucides complexes, qui sont source d'énergie. Tout comme le riz ou les pâtes, je le cuis dans un grand volume d'eau salée, ou bien en risotto pour varier les plaisirs.

Poêlée de boulgour à la feta, aux figues et aux échalotes : faites cuire 120 g de boulgour en suivant les indications sur le paquet. Faites suer 2 échalotes émincées avec une noisette de beurre, un trait de vinaigre balsamique et un peu de sucre. Mettez le boulgour dans la poêle, ajoutez 2 figues coupées en quartiers et, au dernier moment, 100 g de feta coupée en dés. Salez, poivrez et servez.

2,35 € les 400 g

Mozzarella di Bufala

Fondante et crémeuse, la mozzarella fait partie de mes basiques ! Ce fromage frais, originaire du sud de l'Italie, est confectionné avec du lait de bufflonnes (mozzarella di bufala) ou avec du lait de vache (la plus commune en supermarchés).

En général, j'opte pour une mozzarella di bufala crue à l'apéritif avec de la bonne charcuterie ou une salade de tomates agrémentée de basilic frais. Pour mes préparations cuites, je choisis une mozzarella classique.

Aubergines gratinées à la mozzarella : taillez 4 tranches de 2 cm d'épaisseur dans la longueur d'une aubergine. Salez-les et laissez-les dégorger 30 min. Rincez-les et séchez-les. Faites-les griller dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et une gousse d'ail écrasée. Coupez 2 tomates et 2 boules de mozzarella en tranches fines. Disposez les aubergines sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, déposez dessus les tranches de tomates, salez et poivrez. Surmontez de mozzarella, salez, poivrez et parsemez de romarin. Passez quelques min sous le gril.

3,56 € les 250 g

Ratatouille confite

Pour 10 personnes
Préparation 5 min Cuisson 1 h 30

- 2 kg de ratatouille cuisinée surgelée
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'herbes de Provence
- Sel et poivre du moulin

- **Préchauffez** le four à 160 °C (th. 5-6).
- **Dans un plat à gratin**, versez les sachets de ratatouille. Ajoutez l'huile et les herbes. Salez, poivrez et mélangez.
- **Mettez** au four pendant 1 h 30 en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la ratatouille soit bien confite.

Le conseil de Sophie

Cette ratatouille accompagne parfaitement veau, agneau et poisson. Vous verrez, elle va rapidement devenir un incontournable de vos tables d'été.

Saladier Tupperware, verres, assiettes et bols Rosti Mepal

Soldüer verres et assiettes Rosti Mepal

Boulgour aux crevettes et aux herbes

Pour 6 personnes Préparation 20 min

- 250 g de boulgour
- 400 g de crevettes cuites et décortiquées
- 1 concombre
- 2 pamplemousses roses
- 4 tomates
- Le jus de 3 citrons verts ou jaunes
- 2 petits oignons botte
- 3 c. à s. de menthe ciselée
- 3 c. à s. de coriandre ciselée
- 3 c. à s. de persil ciselé
- 40 cl d'eau bouillante
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Dans un saladier, versez l'eau bouillante, puis le boulgour. Mélangez et laissez gonfler 15 min.

Pelez le concombre et coupez-le en dés. À l'aide d'un épluche-tomate (voir p. 98), pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en dés.

Émincez les oignons avec leur vert. Pelez les pamplemousses à vif (en retirant l'écorce et la membrane blanche) et prélevez les quartiers.

Ajoutez au boulgour les herbes, les tomates, le concombre, les pamplemousses, les oignons, les jus de citrons et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Mélangez bien et mettez au réfrigérateur au moins 2 h.

Au moment de servir, ajoutez les crevettes. Mélangez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Pizza au jambon cru et à la mozzarella

Pour 4 à 6 personnes Préparation 30 min Cuisson 30 min

Pour la pâte à pizza
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1 c. à c. de sel
- 2 c. à s. d' huile d'olive
- 15 cl d'eau

Pour la garniture
- 250 g de mozzarella
- 4 tranches fines de jambon cru
- 20 cl de coulis de tomates Heinz®
- 1 oignon haché
- 10 feuilles de basilic ciselées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

* **Préparez** la pâte à pizza. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure et le sel. Versez l'eau petit à petit tout en mélangeant 1 min avec une cuillère en bois.
* **Ajoutez** l'huile d'olive et pétrissez le tout à la main ou au robot jusqu'à ce que la pâte se détache des parois.
* **Recouvrez** le saladier d'un torchon et placez-le 30 min dans un sac isotherme (la pâte doit avoir doublé de volume).
* **Dans une poêle antiadhésive,** faites dorer l'oignon à feu moyen dans l'huile pendant 8 min. Versez le coulis de tomates et laissez mijoter 3 min. Salez légèrement et poivrez.
* **Préchauffez** le four à 210 °C (th. 7).
* **Étalez** la pâte à pizza le plus finement possible, puis posez-la sur la plaque du four recouverte d'un tapis silicone ou de papier sulfurisé.
* **Nappez** de coulis de tomates à l'oignon et recouvrez de fines tranches de mozzarella. Mettez la pizza au four 20 min, jusqu'à ce que les bords soient dorés.
* **Déchirez** le jambon cru en lamelles et déposez-les sur la pizza.
* **Parsemez** de basilic et servez aussitôt.
* **Vous pouvez** accompagner cette pizza d'une salade de roquette.

Le conseil de Sophie

Si vous manquez de temps, optez pour une pâte à pizza toute prête.

Assiettes et saladier Rosti Mepal, couteau Opinel

Bu & approuvé par Jacki

La rondeur et la fraîcheur en bouche du côtes du Roussillon *Le Plaisir* du domaine Mas Amiel, s'accordent parfaitement avec cette pizza (8,50 €).

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Verres et grandes pailles Casa ; petites pailles Bon Ton

Un délicieux rafraîchissement vitaminé et coloré

Ambre et Mathilys ont élaboré, avec l'aide de Sophie, un milk-shake onctueux, doux et désaltérant, idéal pour les grandes soifs. À vos pailles ! Prêts ? Dégustez !

Milk-shake aux pêches et à la guimauve

Pour 4 personnes **Préparation 10 min**

- 3 pêches
- 125 g de framboises
- 50 g de guimauves ou de Chamallows
- 1/2 l de glace vanille
- 20 cl de crème liquide entière
- 25 cl de lait entier ou demi-écrémé
- 8 glaçons

Dans une casserole, faites chauffer la crème avec les guimauves jusqu'à ce qu'elles soient fondues. Laissez refroidir.

Pelez les pêches et coupez-les en morceaux.

Dans le bol du blender, placez les morceaux de pêches, les framboises, le mélange crème-guimauves, la glace, le lait et les glaçons. Mixez 1 min.

Répartissez dans quatre verres et décorez de brochettes de bonbons et de fruits.

Dégustez aussitôt avec une paille.

l'astuce déco de Sophie

Accompagnez cette délicieuse boisson d'une tranche de melon piquée de rondelles d'orange et de citron et surmontées de cerises confites, en guise de voilure.

Ambre et Mathilys placent les morceaux de pêches et les framboises dans le bol du blender.

Ensuite, Mathilys ajoute la glace, en boules ou en morceaux.

Une minute de blender et il n'y a plus qu'à déguster !

Marché de saison

Photographies : **La Food**

Texte et stylisme : **Coralie Ferreira**

L'été s'invite dans nos assiettes

Pour profiter au soleil, faites le marché tôt le matin, remplissez votre panier de courgettes, abricots et langoustines pour colorer et rafraîchir vos assiettes, en toute légèreté. Et suivez mes trois recettes hyper faciles. À vous le farniente !

1 — 136 cal/100 g

La langoustine

Petit crustacé à pinces, la langoustine est de la même espèce que le homard. On la pêche en Méditerranée et le long des côtes de Bretagne. Elle mérite d'être préparée avec délicatesse.

* Le bon choix : ce qui prime lorsque vous achetez des langoustines, c'est la fraîcheur. Elles doivent être brillantes, présentées sur un lit de glace, avoir toutes leurs pattes et ne pas dégager d'odeur d'ammoniaque.

* Conservation : il est préférable de consommer les langoustines le jour de l'achat. Si vous devez les conserver quelques heures, déposez-les sur de la glace et évitez de les entreposer trop longtemps au réfrigérateur, elles y perdent leurs qualités gustatives.

* Dégustation : les petits calibres, plongez-les dans un court-bouillon et, dès la reprise de l'ébullition, retirez-les. Servez-les avec une mayonnaise au citron et citron vert. Les plus grosses, retirez leur boyau central, faites-les mariner dans de l'huile d'olive agrémentée de sel, de poivre, de thym et d'une pincée de curry, puis grillez-les à la plancha.

2 — 14 cal/100 g

La courgette

Aussi surprenant que cela puisse paraître, la courgette est en fait une courge cueillie avant maturité. D'origine américaine, elle est le fruit de la famille des cucurbitacées le plus consommé en France.

* Le bon choix : verte, jaune, blanche ou plus rarement grise, longue ou ronde, quelles que soient sa forme et sa couleur, choisissez toujours une courgette lisse et bien ferme. Privilégiez les rondes pour faire de jolis petits farcis à la ricotta ou à la viande, et les longues pour les flans, gratins, clafoutis, tians, woks…

* Conservation : conservez-les dans un endroit frais et sec (4 jours) ou dans le bas du réfrigérateur, mais pas plus de 2 jours.

* Dégustation : crue râpée ou en fines tagliatelles, avec un filet d'huile d'olive, de la feta et quelques herbes fraîches pour une salade d'été légère ; en lanières grillées au barbecue pour accompagner viandes et poissons ; ou encore en gros cubes rapidement sautés puis mijotés avec du curry et du lait de coco pour accompagner un poulet.

3 — 46 cal/100 g

L'abricot

Né en Chine, l'abricot a emprunté la route de la soie pour arriver jusqu'à nous. Il offre une pulpe juteuse et sucrée riche en potassium et en bêtacarotène (à vous le joli bronzage !).

* Le bon choix : il n'existe pas moins d'une trentaine de variétés d'abricots. Parmi elles, la Royal du Roussillon et la Bergeron sont particulièrement prisées. Choisissez-les mûrs à point pour si vous les consommez de suite, ou un peu fermes si vous les conservez plus longtemps. Ils doivent être d'une belle couleur orangée et sentir bon.

* Conservation : à température ambiante pendant 2-3 jours. S'il fait chaud ou si vous souhaitez les conserver davantage, placez-les dans le bas du réfrigérateur et sortez-les 20 min avant dégustation. Ils se congèlent aussi très bien rincés et dénoyautés.

* Dégustation : en velouté froid à l'apéritif avec une quenelle de fromage de chèvre à la ciboulette, en tarte façon Bourdaloue avec une crème de pistache, pochés dans un sirop à la verveine ou au basilic, ou coupés en dés puis sautés avec des petits morceaux de blancs de poulet.

Langoustines rôties

Plat Jardin d'Ulysse

Gratin de courgettes et d'aubergines

Crumble aux abricots

Langoustines rôties

Pour 6 personnes Préparation 15 min Cuisson 4 min

- 24 grosses langoustines
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates roma
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. de persil ou basilic haché
- Fleur de sel et poivre du moulin

Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). **Fendez** les langoustines en deux et ôtez le boyau noir. Disposez-les côté à côté dans un plat à gratin. **À l'aide** d'un épluche-tomate (voir p. 98), pelez les tomates. Épépinez-les et coupez leur chair en dés. Pelez et hachez les gousses d'ail. **Parsemez** les langoustines de persil ou de basilic haché, de dés de tomates et d'ail. Arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez. **Mettez** au four pendant 4 min. **Servez** et dégustez aussitôt (avec les doigts).

Bu & approuvé par Jacki

Avec un plat aussi raffiné et délicieux, je n'imagine pas autre chose qu'un muscadet bien frais: *cuvée Schistes 2003*, domaine de la Tourlaudière, 7,40 €.

Gratin de courgettes et d'aubergines

Pour 6 personnes Préparation 20 min Cuisson 35 min

- 3 petites courgettes
- 2 petites aubergines
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 50 g de raisins secs
- 100 g de fromage râpé
- 15 cl de crème liquide
- 1 c. à c. de curry
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **Faites tremper** les raisins secs dans de l'eau tiède pendant 15 min puis égouttez-les. **Émincez** les aubergines et les courgettes. Pelez et émincez l'oignon et les gousses d'ail. **Dans une sauteuse antiadhésive**, faites chauffer l'huile d'olive et faites dorer les courgettes et les aubergines pendant 15 min. **Ajoutez** l'ail, l'oignon, les raisins, le curry, la crème et 10 cl d'eau chaude. **Salez**, poivrez et versez le tout dans un plat à gratin. **Parsemez** de fromage râpé et mettez au four 20 min.

Le conseil de Sophie

Servez ce gratin en accompagnement d'agneau, de volaille ou encore de poisson.

Crumble aux abricots

Pour 6 personnes Préparation 20 min Cuisson 35 min

- 500 g d'abricots
- 1 jaune d'œuf
- 100 g de sucre glace ou roux
- 100 g de farine
- 100 g de beurre demi-sel + 1 noix
- 50 g d'amandes en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé Vahiné

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **Coupez** les abricots en deux et dénoyautez-les. **Beurrez** un plat à gratin avec une noix de beurre, puis disposez les abricots dans le fond. **Dans un saladier**, coupez le beurre bien froid en petits morceaux et mélangez-le du bout des doigts avec le sucre, la farine, la poudre d'amandes et le jaune d'œuf jusqu'à l'obtention d'une pâte granuleuse. Étalez-la uniformément sur les fruits et saupoudrez de sucre vanillé. **Mettez** au four pendant env. 35 min. Le crumble doit être doré sur le dessus. Laissez-le refroidir à température ambiante. Servez-le sans le démouler.

Les conseils de Sophie

N'hésitez pas à varier les fruits et à les utiliser surgelés. Dans ce cas, inutile de les décongeler avant utilisation.

Autre conseil : congelez votre pâte à crumble, sortez-la au moment de l'utiliser et râpez-la sur les fruits.

Bu & approuvé par Jacki

Pour sublimer ce magnifique crumble aux abricots, essayez le rosé *Château les Arqueys*, du domaine Chollet, 2,50 €.

Le choix de Sophie

C'est aussi la saison de…

L'aubergine, préparée en gratin, moussaka, purée, caviar, grillée…, seule ou à marier avec des oignons, tomates, poivrons. Choisissez-la brillante, ferme et charnue.

Le radis, croquant à souhait, à découper en rondelles ou en julienne pour parsemer les salades d'avocats, les carpaccios de légumes ou de poissons.

Le poivron rouge, jaune, orange, vert, à faire griller pour des salades pleines de goût ou en coulis pour assaisonner pâtes et poissons grillés.

La laitue romaine, divine dans une salade Caesar.

Le melon et la pastèque, en cubes pour grignoter léger ou mixés en soupes froides pour l'apéritif.

La framboise, le plus élégant des fruits rouges de l'été, à déguster en salade avec des pêches et du melon, ou en sorbet, en coulis, en confiture, en gelée…

L'agneau, le roi de nos grillades d'été, à marier avec les légumes du soleil.

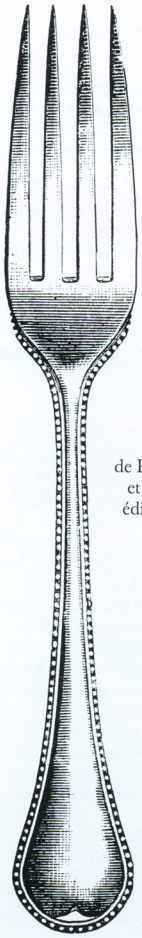
Les moules de bouchot, bien charnues en cette saison, à accommoder avec un peu de crème et une pointe de curry.

La sardine, toujours délicieuse grillée au barbecue mais aussi à cuire au four farcie d'herbes et d'amandes en poudre.

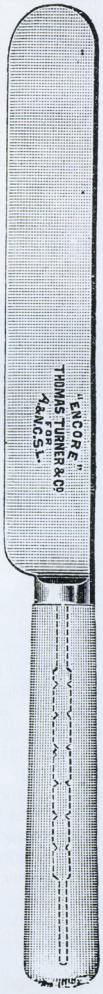
Le reblochon, préparé avec les laits de printemps, à placer systématiquement dans les paniers de pique-nique.

La petite bible de la pâtisserie

Ce ravissant livre-bijou vous dévoile tous les secrets des desserts de chez Ladurée, la célèbre et vénérable institution parisienne. Sophie teste pour vous ses trois coups de cœur.



Ladurée Sucré, de Philippe Andrieu et Sophie Tramier, éditions du Chêne, 29,90 €



Une boîte de macarons ? Non, un petit coffret qui rassemble tous les délices sucrés dont la maison Ladurée, l'un des premiers salons de thé de la capitale, régale gourmets et gourmands depuis presque 150 ans.

En ouvrant la boîte qui lui sert d'écrin, on découvre un livre doré sur tranche qui nous emmène à la découverte de la recette des célèbres macarons qui ont fait le succès de la maison, mais aussi de tous les classiques que vous rêvez de réussir.

Petits et grands gâteaux, boissons réconfortantes de nos goûters, desserts aux fruits, préparations de base, tartes, biscuits, glaces, viennoiseries, confiseries… Dans ce précieux ouvrage, pas de recettes d'espumas de fruits, de mousses réalisées au siphon, d'expériences moléculaires, d'alliances a priori improbables et autres propositions modernes qui fleurissent chez nombre de pâtissiers, mais une multitude de recettes irrésistibles de la pâtisserie française classique.

Duchesse, divin, intensèment chocolat, harmonie… des noms mystérieux de desserts raffinés qui invitent à rêver, mais aussi paris-brest, financiers, kouign amann, bostocks, mont-blanc, tarte tatin, savarins, salombos, abricotines …

Si la pâtisserie fait un peu figure de magie et que vous vous rêvez en apprenti sorcier, hâtez-vous de décrypter ces formules secrètes qui feront de vous un initié.

Langues de chat

Pour 50 biscuits
Préparation 20 min
Cuisson 10 à 12 min

- 125 g de beurre
- 160 g de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 blancs d'œufs
- 160 g de farine type 45

Matériel

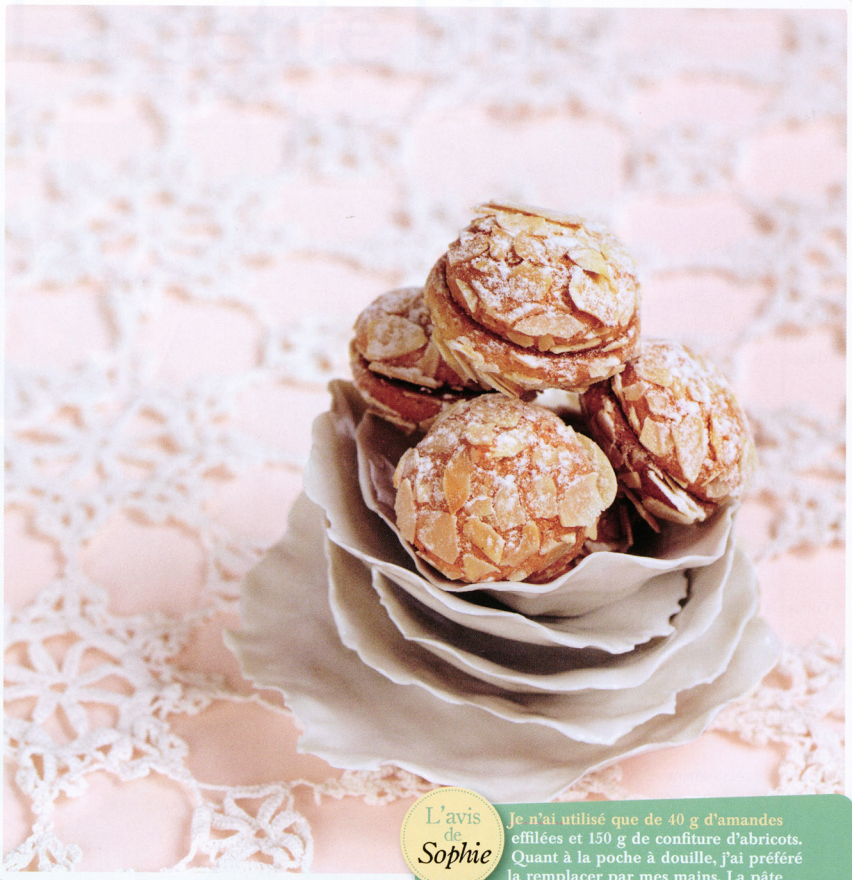
- Une poche munie d'une douille unie de 5 mm

* **Coupez le beurre** en petits morceaux, placez-le dans un récipient au bain-marie et, en le travaillant à la cuillère en bois, ramollissez-le jusqu'à obtenir la consistance d'une pommade molle. Finissez de l'homogénéiser au fouet.
* **Ajoutez successivement** les ingrédients suivants en prenant soin de bien mélanger entre chacun d'eux : le sucre glace, le sucre vanillé et les blancs d'œufs. Remuez au fouet.
* **Tamisez la farine** puis incorporez-la au mélange à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
* **Préchauffez le four** à 160 °C (th. 5-6).
* **Sur une plaque** recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, à l'aide de la poche munie de sa douille, dressez des petits bâtonnets de 6 cm de long.
* **Espacez suffisamment** les langues de chat parce qu'à la cuisson, la pâte finira de s'étaler.
* **Mettez à cuire** à cette température pendant 10 à 12 minutes, le temps d'obtenir une jolie couleur dorée.

Laissez tiédir les langues de chat avant de les décoller à l'aide d'une spatule.
Lorsqu'elles sont refroidies, vous pouvez les conserver dans une boîte hermétique.

L'avis de Sophie

Ces fidèles compagnons de mes desserts sont absolument délicieux. Mariez-les avec une mousse au chocolat ou une mousse aux fruits, c'est un régal ! Pour ramollir facilement le beurre, mettez-le 30 sec au micro-ondes. Et pour réussir l'étape la plus délicate, la cuisson, n'allez pas au-delà de 8 à 10 min, car les langues de chat ont tendance à dorer très rapidement. Dernier conseil : retournez la plaque à mi-cuisson.



Abricotines

Pour 30 abricotines
Préparation 20 min
Cuisson 12 à 15 min

- 170 g de sucre glace + 30 g pour le dessus
- 215 g de poudre d'amandes
- 35 g de farine type 45
- 6 blancs d'œufs
- 1 c. à c. de vanille liquide
- 40 g de sucre semoule
- 85 g d'amandes effilées blanches
- 300 g de confiture d'abricots

Matériel

- Une poche munie d'une douille unie de 10 mm

- **Tamisez le sucre glace.** Dans un grand bol, mélangez-le avec la poudre d'amandes et la farine. Dans une jatte, montez les blancs d'œufs en neige ; lorsqu'ils deviennent blancs et mousseux, ajoutez la vanille liquide et le sucre semoule et continuez de fouetter jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.
- **À l'aide d'une spatule souple,** mélangez délicatement le mélange sucre glace-amande-farine aux blancs d'œufs en neige en descendant au milieu de la jatte et en remontant le long des bords de façon à ramener la pâte vers le centre, tout en faisant tourner le récipient régulièrement. Vous devez obtenir un mélange lisse et homogène.
- **Préchauffez le four** à 180 °C (th. 6).
- **À l'aide de la poche** munie de sa douille, sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, dressez des petits disques d'environ 2 centimètres de diamètre. Parsemez les amandes effilées sur le dessus.
- **Baissez la température** à 170 °C (th. 5-6) et enfournez. Faites cuire 12 à 15 minutes. Retirez du four. Laissez refroidir puis saupoudrez de sucre glace.
- **Retournez alors** 1 coque sur 2. Garnissez la moitié des coques de confiture d'abricots et recouvrez chacune avec une deuxième coque.

L'avis de Sophie

Je n'ai utilisé que de 40 g d'amandes effilées et 150 g de confiture d'abricots. Quant à la poche à douille, j'ai préféré la remplacer par mes mains. La pâte est suffisamment consistante pour façonner facilement des coques de 12 g chacune soit 4 cm de diamètre. Côté cuisson, 12 min suffisent. Côté dégustation, apprenez à patienter. Après 48 h au frais, les abricotines sont succulentes et vraiment moelleuses à souhait.
À noter : cette recette permet de réaliser 30 coques, soit 15 abricotines.

Conseils du chef

Conservez les abricotines au réfrigérateur dans une boîte hermétique et laissez-les reposer ainsi durant 12 heures minimum. Vous pouvez réaliser la même recette avec de la confiture de framboises.

Tuiles aux amandes

Pour 50 tuiles environ
Préparation 20 min
Cuisson 5 min

- 80 g de farine type 45
- 250 g de sucre glace
- 1 œuf entier + 5 blancs
- 1 c. à c. de vanille liquide
- 100 g de beurre + 20 g pour la plaque
- 250 g d'amandes effilées blanches

Matériel

- Une gouttière ou un rouleau à pâtisserie

* **Tamisez** ensemble la farine et le sucre glace et versez-les dans une jatte. À l'aide d'une cuillère en bois, incorporez petit à petit l'œuf entier, les blancs d'œufs et la vanille. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre puis ajoutez-le au mélange. Remuez.
* **À l'aide d'une spatule souple,** incorporez ensuite avec délicatesse les amandes effilées sans trop travailler la pâte afin d'éviter de les briser.
* **Beurrez une plaque à four** bien plane. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
* **À l'aide une cuillère** préalablement trempée dans de l'eau, prélevez la quantité de pâte nécessaire pour une tuile et faites-la glisser sur la plaque à l'aide de votre index. Dressez ainsi toutes les tuiles en les espaçant suffisamment parce qu'à la cuisson, la pâte finira de s'étaler légèrement.
* **À l'aide d'une fourchette** trempée dans l'eau froide, étalez chaque tuile en appuyant de façon à obtenir des disques d'une fine épaisseur régulière.
Si vous n'avez pas de gouttière, préparez le rouleau à pâtisserie qui servira à former les tuiles : huilez-le très légèrement et placez-le sur un torchon froissé pour éviter qu'il ne roule.
* **Enfournez les tuiles** et faites-les cuire quelques minutes. Surveillez la cuisson et, lorsque le bord des biscuits est doré (le contour colore plus vite que le centre), retirez la plaque du four.
* **Décollez** alors rapidement chaque tuile à l'aide d'une spatule en inox et placez-la aussitôt sur la gouttière ou le rouleau à pâtisserie pour lui donner sa forme en tuile. Placez ainsi successivement les tuiles une à une sur le rouleau.
* **Laissez refroidir** les tuiles et conservez-les dans une boîte hermétique.

L'avis de Sophie

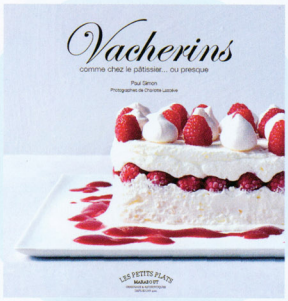
Encore un vrai délice que ces petits gâteaux. Si, toutefois, 50 tuiles vous semblent un peu beaucoup, divisez les quantités par deux et mettez un œuf entier, 3 blancs et 200 g d'amandes. Veillez à étaler finement la pâte, car si vos tuiles sont trop épaisses, elle auront du mal à cuire et à se courber. Et n'oubliez pas que par temps humide, il est très difficile de conserver les tuiles croquantes, dégustez-les au plus vite.

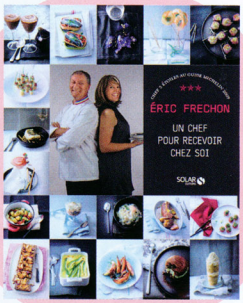
Conseils du chef

Vous pouvez aussi laisser refroidir les tuiles à plat : elles sont plus faciles à ranger et moins fragiles.

Ma sélection de livres à croquer

Mes trois livres du moment sont de vraies mines d'or ! Avec eux, le vacherin vous dévoile ses secrets, le poulet se met en quatre pour vous séduire et les conseils d'un pro vous aident à briller de mille feux dans votre cuisine.





Poulet

Myriam Darmoni, éditions Hachette pratique, 6,90 €

Avec ce titre sans équivoque, on entre directement dans le vif du sujet ! Myriam Darmoni nous propose 30 recettes originales et délicieuses, et autant d'occasions gourmandes, pour nous faire voir le poulet autrement. Des recettes très rapides et faciles pour les déjeuners du dimanche ou encore les repas des enfants, mais aussi revisitées pour des apéros dînatoires originaux. Les photos sont gaies et très colorées pour des propositions qui ne se prennent pas au sérieux. Si le volatile est universel, les recettes, elles, nous proposent un véritable voyage à travers le monde : rouleaux de printemps, saltimbocca de poulet, fajitas, soupe thaï, yassa, tajine ou même hamburger. Voilà de quoi ne jamais vous en lasser.

Vacherins comme chez le pâtissier... ou presque

Paul Simon, Les petits plats Marabout, 7,90 €

À lui mariages, communions, anniversaires... Le vacherin s'invite sur les tables de toutes les belles fêtes. Avouez que jusqu'à présent, il débarquait tout droit de chez votre pâtissier et sa mise en œuvre vous semblait totalement impossible. Grâce à ce petit précis, découvrez que la réalisation de ce dessert peut être un vrai jeu d'enfant. Après un résumé des ustensiles nécessaires et un petit tour d'horizon des composantes principales – la meringue (et ses différentes formes), la crème chantilly et la glace –, vous voilà prêt à devenir un expert ès vacherin. À la pêche, au chocolat, à la vanille, tout caramel, amaretto, in love, for two, banana split, norvégien..., en tout, une trentaine de recettes pour en faire le roi de vos desserts, cet été.

Un chef pour recevoir chez soi

Eric Fréchon, Clarisse Ferreres, éditions Solar, 24,90 €

Le chef trois macarons Michelin du célèbre restaurant de l'hôtel Bristol à Paris s'invite dans votre cuisine. À sa jeune complice Clarisse, passionnée de cuisine, il a confié la tâche de rendre toutes ses recettes abordables. Leur pari : vous proposer 100 recettes simplissimes pour recevoir. Entre amis, en famille, à l'improviste ou en grande pompe, toutes les occasions sont bonnes pour réaliser ces recettes. Chacune des recettes de ce livre-classeur est accompagnée de sa liste de course en photo histoire de ne rien oublier. Le grand chef a laissé la gastronomie au Bristol et nous régale de crevettes sautées au jus de mangue, de sucettes craquantes de langoustines au basilic, de clafoutis aux asperges, d'un filet mignon de porc au jambon fumé et à l'emmenthal, de cabillaud au lait de coco, de tomates confites au nougat...

* Photographies : **Philippe Asset**

Un arbuste de table étonnant

Facile à réaliser, le centre de table imaginé par Betty va apporter une note de gaieté et de raffinement à vos tables de fête. À vous de le marier aux couleurs de votre décoration !

Betty fleurit chaque semaine la maison de Sophie.

Il vous faut :

* un pot en terre cuite
* un cube de mousse oasis et une boule de 12 cm de diam. (en jardineries)
* un tuteur en bambou (40 cm env.)
* de la mousse végétale
* des fleurs (à large corolle)
* 1 m de ruban

Réalisation

1

* Coupez le bloc de mousse oasis à la taille du pot et placez-le à l'intérieur. Au besoin, glissez des chutes d'oasis autour pour rendre l'ensemble plus compact. Plantez le bambou au centre. Plongez la boule de mousse dans un seau d'eau pour qu'elle s'imbibe. Coupez le bambou à 30 cm et piquez la boule à son extrémité.

2

* Masquez la mousse oasis avec de la mousse végétale en veillant à laisser la base du bambou bien dégagée. Coupez 70 cm de ruban. Nouez-en une extrémité à la base du bambou, le plus près possible de la mousse oasis. Enduisez le bambou de colle florale sur toute sa longueur.

3

* Entourez le bambou avec le ruban. Fixez-le en haut avec un point de colle. Masquez l'autre extrémité du ruban, la base du bambou et la mousse synthétique avec de la mousse végétale. N'hésitez pas à tasser un peu pour qu'elle prenne la forme et qu'elle reste bien en place.

4

* Coupez les fleurs court (laissez 2-3 cm de tige) puis piquez-les sur la boule pour la recouvrir entièrement. N'oubliez pas de garnir le dessous de la boule et essayez d'alterner les fleurs en fonction de leur ouverture. Faites un joli nœud à la base de la tige avec le reste de ruban et le tour est joué !

Sophie fait la fête

*Photographies : **Philippe Asset**

*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Une fabuleuse réception de mariage

L'été est propice aux mariages, mais aussi à de belles occasions de réunir de grandes tablées : communions, baptêmes, fiançailles, cousinades… La solution la plus simple ? Faire appel à un traiteur. Mais pour les adeptes du fait maison comme moi, je vous donne tous les conseils et recettes pour prendre les choses en main et faire de ces instants des fêtes inoubliables. Et vous pourrez même en profiter autant que vos invités.

Table et chaises Butler Location, verres à cocktail Ikea, verres à vin Mikasa, verres à eau Rice, assiettes Thomas au Printemps.

Suivez le guide!

Pour que votre fête soit réussie, quel que soit le nombre de convives, et tout en vous facilitant la vie, prévoyez des tables rondes de huit personnes. Cela vous permettra non seulement d'organiser un bel ensemble convivial mais aussi d'éviter le casse-tête du plan de table typique des grandes tablées. Il vous suffit de regrouper vos invités par âge ou affinités, par exemple.

Mes **astuces déco** (p. 38) sont très facilement réalisables à l'avance et rien ne vous empêche de mettre enfants et mari à contribution. De plus, elles se déclinent dans toutes les couleurs de votre choix (voir p. 45).

Toutes les **recettes** (p. 40 à 44) se préparent aussi à l'avance et sont prévues pour huit. Il vous suffit de multiplier les proportions en fonction du nombre de tables. Vous aurez ainsi le plaisir de recevoir facilement jusqu'à 80 personnes sans l'aide d'un professionel. Un vrai tour de force !

Comme tout est question d'organisation, suivez **mon top chrono** et **mes conseils** (p. 45) et vous releverez le défi haut la main !

Au menu

Pimm's cocktail et pains surprise (p. 40)

Verrines de cabillaud à la crème de citron (p. 41)

Jarret de veau caramélisé aux échalotes et sa ratatouille confite (p. 42)

Terrine de canard aux fruits d'été (p. 43)

Plateau de fromages (p. 44)

Fraisier en pièce montée (voir p. 46)

Café gourmand et ses sablés à la vanille (p. 44)

Tous nos remerciements à Catherine Richard et Pascal Dupuy de la société Bultel location (à Motteville), pour la location de la table et des chaises.

Plans de table fleuris

Je remplis des pots en terre avec de la mousse légèrement mouillée. Je pique des « étiquettes ardoises » de jardin et j'y inscris le nom de mes invités. J'ajoute quelques fleurs et je place les pots sur un joli escabeau de jardin.

Nappe de fête

Sur chaque nappe blanche, je dépose une surnappe en tulle. Je colle des fleurs fraîches tout autour. Et je fais courir des rubans entre les fleurs que je maintiens avec des épingles.

Mes idées

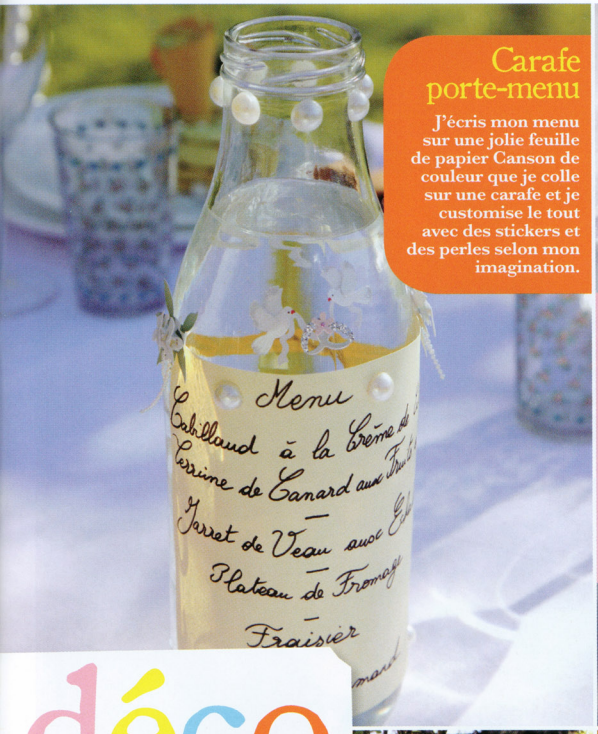
Cartes de remerciements

Je pose de jolies cartes affranchies et à l'adresse des mariés sur chaque table, afin que chaque convive puisse leur écrire un petit mot et le leur envoyer.

déco

Carafe porte-menu

J'écris mon menu sur une jolie feuille de papier Canson de couleur que je colle sur une carafe et je customise le tout avec des stickers et des perles selon mon imagination.



Sets de couverts

Pliez le bas de chaque serviette et insérez les couverts dans le pli. Repliez les angles du haut vers l'extérieur de manière à former une pointe. Rabattez les deux côtés vers le centre et maintenez-les avec une épingle décorée de fleurs.

Tableau de bienvenue

Sur une toile enduite tendue sur un châssis (en magasin de fournitures d'art), je colle des fleurs de gerbera avec de la colle florale aux initiales des mariés. Je le suspends aux branches d'un arbre, à un mur, entre deux portes…

Cornets de dragées

Je confectionne des petits cornets dans du papier de couleur un peu épais. Je les décore de tulle et les remplis de dragées. Puis je les pique dans de verres pleins de dragées.

Déjeuner de mariage

Pimm's cocktail

Pour 12 verres
Préparation 10 min

- 70 cl de Pimm's n° 1
- 2 bouteilles de champagne
- 5 c. à s. de sirop de sucre de canne
- 10 rondelles d'orange
- 10 rondelles de citron
- 10 rondelles de concombre
- 10 cerises
- 10 feuilles de menthe fraîche

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients sauf le champagne.
Laissez macérer au réfrigérateur.
Au moment de servir, ajoutez le champagne et des glaçons.

Les boîtes à pain

Pour 20 à 50 personnes Préparation 30 min

- 1 pain de mie (pour 20 sandwichs) ou 1 pain de campagne ou 1 pain rond (pour 50 sandwichs)

Pour les garnitures, voici quelques idées :
- Beurre, jambon cru
- Raifort, saumon fumé
- Rillettes de porc
- Tarama
- Boursin, jambon blanc
- Mousson de canard ou foie gras
- Thon, concombre, mayonnaise
- Saint-Môret, herbes...

Achetez votre pain la veille, il sera plus facile à découper.
Coupez le haut du pain. À l'aide d'un couteau à pain, découpez le contour de la mie. Coupez la base du pain pour ôter la mie. Coupez-la en tranches. Veillez à en avoir un nombre pair et conservez leur ordre, car elles vont être assemblées deux par deux.
Mélangez les ingrédients de votre garniture. Il est important d'avoir un liant pour les ingrédients secs (mayonnaise, béchamel, sauce cocktail...).
Tartinez une tranche de mie avec la garniture. Posez la tranche suivante par-dessus et recommencez avec les autres.
Posez les ensembles de tranches les uns sur les autres puis coupez le tout en triangles.
Replacez-les dans le pain.
Fermez avec le chapeau et entourez d'un ruban, puis placez au réfrigérateur.

Verres à cocktail Ikea

Verrines de cabillaud à la crème de citron

Pour 8 personnes
Préparation 15 min Cuisson 3 min

- 200 g de filet de cabillaud
- 1 c. à c. de curry
- 3 c. à s. d'herbes ciselées
- Sel et poivre du moulin

Pour la crème au citron
- 3 jaunes d'œufs
- Le jus de 3 citrons jaunes
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Mettez le cabillaud dans une assiette et couvrez-le de film alimentaire.
Faites des petits trous dans le film et mettez au micro-ondes pendant 3 min à puissance maximale.
Dans un bol, émiettez le cabillaud, puis ajoutez le curry et les herbes. Salez, poivrez et mélangez. Répartissez la préparation dans des petits verres.
Dans un bol, fouettez les jaunes d'œufs avec le jus de citron. Salez et poivrez.
Mettez le bol au bain-marie et fouettez jusqu'à ce que la sauce épaississe. Incorporez petit à petit l'huile sans cesser de fouetter jusqu'à obtenir la consistance d'une mayonnaise.
Répartissez la crème au citron sur le cabillaud et mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Jarret de veau caramélisé aux échalotes

Pour 8 personnes Préparation 20 min Cuisson 2 h 30

- 2 jarrets de veau
- 2 gousses d'ail
- 20 échalotes
- 2 brins de thym
- 4 c. à s. de miel
- 10 cl de vinaigre de vin
- 40 cl de jus de veau (ou 2 tablettes de jus de veau)
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

- **Pelez les échalotes** et les gousses d'ail. Écraser les gousses d'ail
- **Préchauffez** le four à 160 °C (th. 5-6).
- **Dans une cocotte en fonte,** faites chauffer l'huile à feu vif. Faites dorer les jarrets sur toutes les faces. Ajoutez les échalotes entières, l'ail et le thym.
- **Faites revenir** à feu moyen pendant 2 min.
- **Versez le vinaigre.** Mélangez, puis ajoutez le miel et le jus de veau. Salez, poivrez et mélangez. Couvrez et mettez au four 2 h.
- **Retirez les jarrets.** Mettez la cocotte sur le feu et faites réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe. Servez accompagné de ratatouille confite (voir p. 19).

L'astuce déco de Sophie

Préparez les jarrets et la ratatouille 2 jours à l'avance. Entourez des pots à confiture de 370 g d'un joli ruban et collez dessus les initiales des jeunes mariés. Versez au fond de chacun des échalotes et de la sauce, puis disposez des morceaux de jarret et terminez par de la ratatouille. Le jour J, faites réchauffer 15 min au four à 180 °C (th. 6). Décorez d'un brin de romarin et servez aussitôt.

Verres à vin Mikasa, verres à eau Rice, assiettes Thomas au Printemps

Terrine de canard aux fruits d'été

Pour 8 personnes Préparation 10 min Cuisson 30 min

- 2 magrets de canard hachés
- 2 pêches
- 4 abricots
- 40 g de pistaches vertes non salées
- 50 g de chapelure
- 2 œufs entiers
- 2 c. à c. de paprika
- 2 c. à s. de persil haché
- Sel et poivre du moulin

Dénoyautez les pêches et les abricots puis coupez-les en dés. Hachez grossièrement les pistaches.

Dans un saladier, mettez le canard, les fruits, les pistaches, le paprika, le persil, les œufs et la chapelure. Mélangez le tout. Salez et poivrez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Répartissez la préparation dans des bocaux ou dans une grande terrine (26 cm).

Mettez au four pendant 30 min.

Laissez refroidir à température ambiante puis mettez au réfrigérateur.

Servez accompagné de pain grillé et de salade.

L'astuce de Sophie

Réalisez cette recette dans des terrines. Vous en déposerez une sur chaque table au moment de servir.

Bu & approuvé par Jacki

Pour accompagner cette terrine sucrée-salée, sans risque de fausse note, essayez un *costières de Nimes 2008*, du domaine de Poulvarel, 6 €.

Plateau de fromages

Pour chaque table, composez ainsi votre plateau :

- 1 camembert avec un petit pot de fruits secs (amandes, datte,noix de cajou...),
- 1 part d'Ossau Iraty avec un pot de confiture de cerises noires,
- 1 part de vieux comté avec des crackers,
- 1 part de bleu avec une belle poire,
- 1 chèvre avec des abricots secs moelleux.

Café gourmand

Pour 8 personnes
Préparation 20 min

- 8 boules de glace café
- 8 expresso
- 2 biscuits spéculoos ou 1 c. à s. de perles de sucre
- 1 bombe de chantilly (p. 16)

- **Mettez une boule** de glace dans huit tasses. Posez les tasses dans de grandes assiettes.
- **Posez à côté** une tasse d'expresso ainsi qu'un verre avec de la chantilly parsemé d'éclats de spéculoos ou de perles de sucre.
- **Vos invités** n'auront plus qu'à verser l'expresso sur la glace et recouvrir de chantilly.

Sablés à la vanille

Pour 30 sablés
Préparation 15 min
Cuisson 15 min

- 35 g de sucre en poudre
- 1 c. à c. de vanille en poudre ou liquide
- 120 g de beurre demi-sel mou
- 140 g de farine
- 60 g de poudre d'amandes
- 60 g de sucre glace

- **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).
- **Mélangez** les ingrédients ensemble, sauf le sucre glace, à la main comme pour une pâte à tarte.
- **Séparez** la pâte en 3 morceaux et roulez chacun en boudin.
- **Coupez** chaque boudin en tronçons de 2 cm. Déposez-les au fur et à mesure sur la plaque du four recouverte d'un tapis silicone.
- **Mettez** au four 15 min.
- **Laissez les sablés** refroidir puis roulez-les dans le sucre glace.

L'astuce déco de Sophie

Au lieu de former des boudins, j'étale ma pâte en une couche uniforme et je découpe des colombes à l'aide d'un emporte-pièce. Suivant le thème de votre réception, choisissez la forme appropriée : biberon, cœur, landeau, fleurs, animaux...

Porcelaine Revol tasses Bodum

80 Recevoir personnes

Lorsque vous allez louer le matériel nécessaire à votre réception, voici la liste à emporter pour ne rien oublier :

* 8 nappes blanches
* 8 surnappes en tulle (vous pouvez aussi les acheter pour les décorer à votre guise)
* 80 chaises blanches
* 80 petites assiettes pour la terrine
* 160 assiettes (pour le plat et le café gourmand)
* 80 assiettes à fromage
* 80 assiettes à dessert
* 80 verres à eau
* 80 verres à vin
* 80 verres à cocktail
* 80 verrines ou verres à pied (pour l'entrée)
* 80 pots à confiture
* 10 terrines
* 10 vases pour le cocktail
* 10 grands plats pour les fromages
* 20 plateaux
* 80 couteaux
* 80 fourchettes
* 80 couteaux à fromage
* 160 cuillères à dessert (pièce montée et café)
* 240 tasses à café (pour le café gourmand)
* 10 chandeliers

Harmonie de couleurs

Déterminez tout d'abord si vous placez votre fête sous le signe d'une teinte unique ou si vous attribuez un coloris par table. Ensuite, mariez-les. Toutes les alliances sont possibles pourvu que vos couleurs soient vives, sinon vous risquez d'obtenir un effet un peu terne.

* Choisissez en premier lieu les serviettes. Faciles à transporter, elles vous accompagneront pendant votre shopping et constitueront la base à partir de laquelle coordonner bougies, cartes de remerciements, dragées, rubans, papiers… Vous pouvez acheter vos cartes, ou mieux encore les réaliser vous-même : dessin, peinture, collage, créez votre style !
* Pour les dragées, la couleur unique est à proscrire. Panachez nuances claire et foncée de la même teinte et mettez également des dragées blanches. Pensez aussi à mélanger taille, forme et fourrage (amandes, noisettes, chocolat).
* Dernier point, apportez une serviette et une photo de l'arbuste centre de table de Betty (voir p. 35) à votre fleuriste lors de votre commande. Vous serez ainsi efficacement conseillé dans votre choix tant du point de vue du type de fleurs que de la couleur.

Mon top chrono

J-30

* **Je prends contact** avec un spécialiste et je loue tables, chaises et vaisselle. Si mon budget est trop serré, je fais le tour des amis et leur demande de m'apporter au moins 3 jours avant le matériel dont j'aurai besoin.

J -15

* **Je choisis avec ma fleuriste** les fleurs pour mes centres de table et passe ma commande.
* **Je fais tous les achats** pour confectionner mes astuces déco et je commence à les préparer. Je n'oublie pas de commander mes dragées colorées.
* **Je commence à réfléchir** à mes plans de table.

J-3

* **Je fais** toutes les courses sauf le poisson et le pain.

J -2

* **Je prépare les terrines** de canard et je fais cuire les jarrets de veau et la ratatouille et je les place au frais.
* **Je réceptionne tables,** chaises et vaisselle. Je lave cette dernière et l'entrepose dans mes placards ou sur une table et je la couvre de torchons propres.

J -1

* **Je commence à dresser les tables** si elles sont à l'abri.
* **J'achète les pains** pour confectionner les pains surprise.
* **Je prépare les sablés** à la vanille et le ou les fraisiers (voir p. 46).

Jour J

Le matin

* **Je vais chercher** les fleurs et le poisson.
* **Je prépare les fruits** pour le cocktail. Je prépare les boules des glace pour le café gourmand, je les dispose dans des assiettes, les couvre de film alimentaire et place l'ensemble au congélateur.
* **Je finalise** les centres les table (voir p. 35).

L'après-midi

* **Je confectionne** les pains surprise et les mets au frais.
* **Je prépare** le cabillaud à la crème.

1 heure avant

* **Je sors les pains surprise** du réfrigérateur.
* **Jacki débouche** les bouteilles de vin.

15 min avant

* **Je verse** le champagne dans le cocktail.
* **Je fais réchauffer** doucement les jarrets de veau.

* Photographies : **Philippe Asset**
* Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Un fraisier en pièce montée

Présentoir à gâteaux Ikea

Christophe Adam, le talentueux chef de la célèbre maison Fauchon, a revisité pour vous cet incontournable dessert. Armez-vous de patience, faites attention aux détails, suivez les étapes et observez le résultat. Renversant !

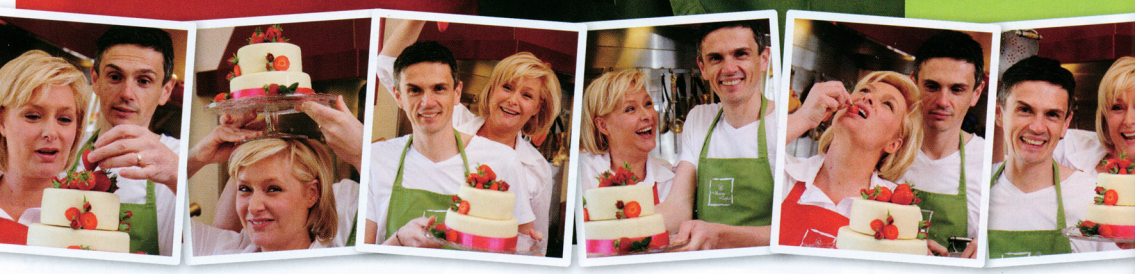
Pour 8 personnes
Préparation 1 h
Cuisson 10-15 min

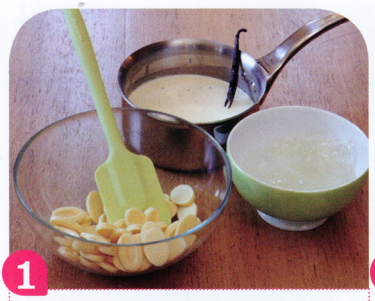
Pour le biscuit pistache
* 2 œufs + 1 jaune
* 45 g de sucre semoule
* 20 g de fécule
* 20 g de farine
* 15 g de beurre fondu
* 18 g de pâte de pistaches
* 5 g de zestes d'orange (soit 1 orange)

Pour la ganache vanille
* 90 g de chocolat blanc
* 40 cl de crème liquide
* 2 gousses de vanille Bourbon
* 3 g de gélatine en feuilles (soit 6 feuilles)

Pour le montage du gâteau
* 350 g de fraises (de Plougastel)
* 250 g de pâte d'amandes
* 50 g de sucre glace
* 5 petites barres de chocolat ou 5 piques à brochettes en bois

Matériel
* 4 cercles métalliques (10 ,11, 17 et 18 cm de diamètre sur 6 cm de hauteur)
* 1 poche et une douille lisse de 5 mm





1

✻ **Faites chauffer** la crème et mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide. Fendez les gousses de vanille en deux et grattez les graines. Égouttez la gélatine et ajoutez-la dans la crème chaude avec les graines et gousses de vanille. Versez sur le chocolat en morceaux en 2-3 fois tout en remuant. Placez cette ganache au frais au moins 12 h.

2

✻ **Dans une casserole au bain-marie** à 50 °C (vérifiez la température avec un thermomètre culinaire), mélangez les œufs, le sucre et les zestes d'orange pendant 5 à 10 min jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez-le dans un cul de poule ou le bol d'un robot et battez-le au fouet électrique pendant 10 min jusqu'à obtenir un ruban.

3

✻ **Faites fondre le beurre.** Mélangez-le avec la pâte de pistaches. Versez doucement ce mélange dans la pâte tout en remuant. Tamisez ensemble la farine et la fécule. Versez-les petit à petit dans la pâte à travers un tamis, tout en mélangeant pour éviter les grumeaux. Versez la pâte sur deux tapis en silicone. Faites cuire 10 min dans le four préchauffé à 200 °C (th. 6-7).

4

✻ **Retournez les génoises** pour les démouler et laissez-les refroidir. Découpez deux grands cercles et deux plus petits à l'aide des cercles métalliques de 10 et 17 cm de diamètre. Sortez la ganache du réfrigérateur. Fouettez-la 5 à 10 min au batteur ou au robot pour la faire monter comme une chantilly. Elle doit devenir bien mousseuse et doubler de volume.

5

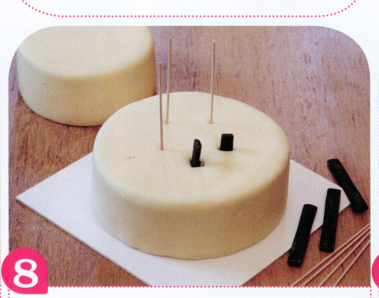
✻ **Placez une grande génoise** dans un cercle de 18 cm et centrez-la. Déposez un cordon de ganache entre la génoise et le cercle à l'aide de la poche à douille. Puis un second cordon par-dessus. Rincez et équeutez les fraises. Disposez-les entières sur la génoise en les serrant bien. Comblez les espaces entre les fruits de ganache, toujours avec la poche à douille.

6

✻ **Posez le second grand disque** de génoise par-dessus, couvrez de ganache et lissez avec une spatule. Placez le gâteau (avec son cercle) au réfrigérateur pendant 1 h. Montez le second gâteau avec les plus petits disques de génoise (utilisez cette fois un cercle de 11 cm de diamètre) en reprenant depuis l'étape 5. Mettez-le aussi au frais.

7

✻ **Saupoudrez le plan de travail** de sucre glace. Prélevez deux tiers de la pâte d'amandes. Étalez-la au rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir 2 mm d'épaisseur. Ôtez le cercle en métal du grand gâteau (au besoin utilisez un chalumeau). Disposez la pâte d'amandes dessus de manière à le couvrir. Égalisez au couteau. Recommencez avec le second gâteau et le reste de pâte d'amandes.



8

✻ **Piquez 5 bâtonnets en chocolat** ou des piques à brochettes en bois au centre du grand gâteau et de manière à former un cercle. Puis coupez-les au ras de la pâte d'amandes en prenant garde de ne pas l'abîmer. Ils vont servir de « fondations » à la pièce montée et éviter que le gâteau du dessous ne s'affaisse sous le poids de celui du dessus.

9

✻ **Au moment de servir,** posez très délicatement le petit gâteau sur le plus grand en essayant de bien le centrer.

✻ **Décorez la pièce-montée** ainsi réalisée de fraises entières non équeutées ou en morceaux, de fleurs en sucre ou en pâte d'amandes, de rubans et de toute autre décoration aux couleurs de votre table de fête (voir p. 36).

*Photographies : **La Food**
*Stylisme : **Coralie Ferreira**

Les fleurs, cuisinez-les

Qui a dit que les fleurs ne servent qu'à décorer ? Suivez mes conseils et apprenez à les déguster, sans les effeuiller. Même les moins fleur bleue vont être étonnés !

Terrine Jardin d'Ulysse, Rossy Marché Saint-Pierre

Terrine de queue de lotte au crabe et aux pensées

Pour 6 personnes Préparation 20 min Cuisson 1 h

- 200 g de chair de crabe frais ou en boîte avec morceaux
- 400 g de queue de lotte
- 2 échalotes
- 200 g de pensées
- Le zeste d'un citron
- 7 œufs entiers
- 20 cl de crème liquide entière
- 30 g de beurre
- Sel et poivre du moulin

- **Préchauffez** le four à 160 °C (th. 5-6).
- **Pelez** et émincez finement les échalotes.
- **Dans un saladier**, battez les œufs avec la crème.
- **Ajoutez** le crabe égoutté, les pensées, le zeste de citron et les échalotes. Salez et poivrez.

Dans un moule à cake antiadhésif beurré de 26 cm (ou plusieurs petites terrines), versez la moitié de la préparation. Répartissez les queues de lotte fendues en 2 sur toute la longueur du moule. Recouvrez avec le reste de la préparation.

- **Mettez** au four au bain-marie 1 h.
- **Une fois** que la terrine est cuite, laissez-la refroidir totalement puis mettez-la au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- **Accompagnez-la** de quartiers de citron et d'une mayonnaise aux herbes.

Le conseil de Sophie

Pour une présentation impeccable, utilisez un couteau électrique pour trancher la terrine (voir *Gourmande!* n°1, p. 15).

Salade d'été aux capucines et ses coupelles de tortillas

Pour 6 personnes Préparation 20 min

Pour la salade
- 1 sachet de salade mesclun
- 18 fleurs de capucines
- 2 petits oignons blancs en botte
- 3 tranches fines de jambon cru
- 1/2 concombre
- 6 tortillas de 25 cm de diamètre

Pour la vinaigrette
- 1 c. à c. de moutarde forte
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 3 c. à s. d'huile de colza
- Sel et poivre du moulin

* **Déposez** chaque tortilla dans un bol allant au four de 10 cm de diamètre de manière à leur donner une forme de coupelle. Mettez-les au four 8 min à 180 °C (th. 6), puis laissez-les refroidir sur une grille.
* **Placez** les fleurs de capucines dans une passoire puis rincez-les délicatement à l'eau froide. Égouttez-les et séchez-les soigneusement dans un torchon.
* **Émincez** finement les petits oignons avec leur tige verte.
* **Rincez et coupez** en rondelles le concombre non épluché.
* **Coupez** le jambon en lanières.
* **Préparez** la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Salez et poivrez
* **Dans chaque coupelle** de tortilla, répartissez joliment le mesclun avec les petits oignons, les rondelles de concombre et le jambon.
* **Décorez** de capucines et versez la vinaigrette juste au moment de servir.

Tissu marché Saint-Pierre, bol Zak design, couverts Rosti Mepal

Bu & approuvé par Jacki

Pour accompagner ce menu fleuri, la *cuvée Capucine 2009* du château des Ollieux Romanis (5 €) est incontournable.

Tissu marché Saint-Pierre, bois et assiettes Rosti Mépal, cuillères Habitat

Panier de pastèque aux pâquerettes

Pour 6 à 8 personnes Préparation 30 min

- 1 pastèque sans pépins (voir p. 8)
- 250 g de framboises
- Les jus d'1 citron et d'1 orange
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 c. à s. de menthe ciselée
- 10 fleurs de pâquerettes

Coupez la pastèque de manière à lui donner la forme d'un panier, puis évidez le centre et les côtés.

Façonnez des petites boules dans la chair à l'aide d'une cuillère parisienne.

Dans un saladier, mélangez les boules de pastèque avec les framboises, les jus d'agrumes, les sachets de sucre vanillé et la menthe. Versez le tout délicatement dans le panier.

Décorez avec les pâquerettes et des sommités de menthe fraîche.

Servez immédiatement.

Les conseils de Sophie

Deux variantes de cette salade de fruits : ajoutez 3 c. à s. de sirop de grenadine (n'utilisez alors qu'un seul sachet de sucre vanillé) ou parsemez-la de petits morceaux de chocolat à la menthe After Eight.

Pensez aussi à l'accompagner de boules de glace à la vanille.

* Photographie : **Philippe Asset**
* Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Un saumon made in Scotland

Le très médiatique chef écossais, Gordon Ramsay, est un pro des défis. Il a relevé avec brio celui du saumon à l'écrasée de pommes de terre. Et je n'ai pu m'empêcher de revisiter sa recette pour vous la proposer : c'est un vrai régal !

Croustillant de saumon à l'écrasée de pommes de terre et au crabe

Pour 4 personnes Préparation 1 h Cuisson 3 h 30

* 1 morceau de saumon frais de 600 g avec la peau
* 1 boîte de crabe (pattes et morceaux) Nautilus de 170 g
* 8 pommes de terre type charlotte
* 3 petits oignons botte
* 2 c. à s. de coriandre ciselée
* 2 c. à s. d'huile d'olive
* Fleur de sel

Pour la vinaigrette

* 2 c. à s. de jus de citron
* 1 c. à s. d'eau
* 4 c. à s. d'huile d'olive
* Sel

Pour les tomates confites

* 3 barquettes de tomates cerise
* 4 c. à c. de sucre roux
* 4 c. à s. d'huile d'olive
* 4 c. à c. d'herbes de Provence
* Fleur de sel

* **Préparez** les tomates confites la veille (c'est important pour la recette).
* **Préchauffez** votre four à 100 °C (th. 3-4).
* **Coupez** les tomates cerise en deux. Disposez-les sur la plaque du four recouverte d'un tapis silicone ou d'un papier sulfurisé, côté chair vers le haut.
* **Saupoudrez-les** de fleur de sel, de sucre roux et parsemez-les d'herbes. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Mettez au four pendant 3 h.
* **Éteignez** le four en laissant les tomates à l'intérieur jusqu'à refroidissement complet.
* **Mélangez** tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol.
* **Pelez** les pommes de terre. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 25 min. Égouttez-les, puis remettez-les dans la casserole avec l'huile d'olive. Écrasez-les grossièrement à la fourchette.
* **Ajoutez** les petits oignons émincés finement avec leur vert, la chair de crabe égouttée et la coriandre. Arrosez de vinaigrette, mélangez délicatement et mettez de côté.
* **Posez** le saumon sur votre plan de travail côté peau sur le dessus. Courbez-le légèrement puis, à l'aide d'un couteau, faites des entailles espacées d'env. 1 cm. Parsemez chaque entaille de fleur de sel.
* **Dans une poêle antiadhésive,** faites cuire le saumon côté chair sur le dessus à feu moyen. Surveillez la cuisson et arrêtez le feu juste avant que le haut du saumon ne perde son aspect translucide (env. 5 à 10 min suivant l'épaisseur).
* **Retournez le saumon.** Parsemez-le de fleur de sel et laissez-le cuire de nouveau 1 min. Coupez-le en quatre morceaux.
* **Sur chaque assiette,** déposez un lit d'écrasée de pommes de terre. Disposez autour 6 demi-tomates confites et posez par-dessus un morceau de saumon. Servez aussitôt.

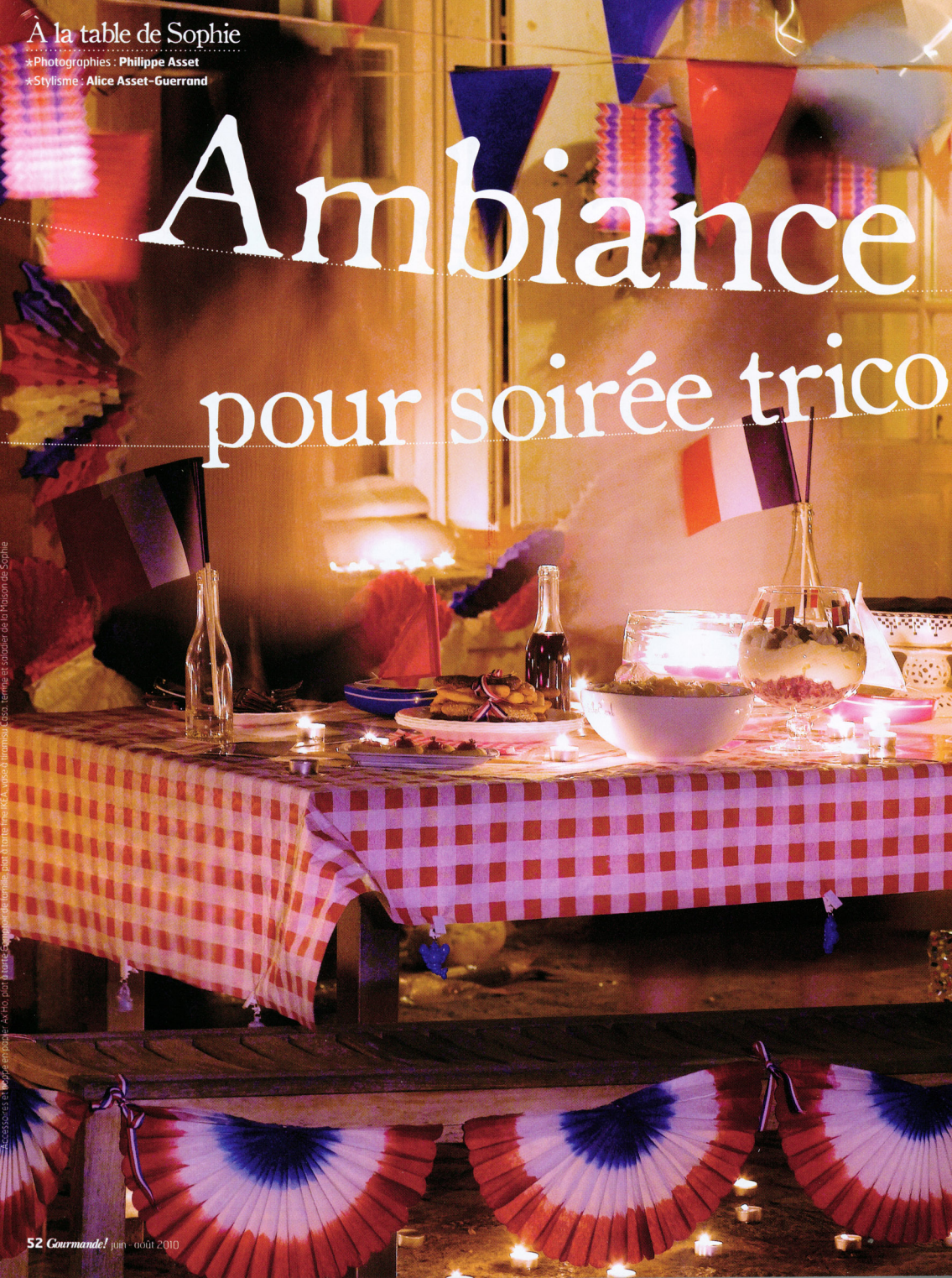
Le conseil de Sophie

Pour cette recette, vous n'aurez besoin que de 24 demi-tomates. Mettez le reste dans un bocal, couvrez d'huile d'olive, fermez le couvercle et mettez au réfrigérateur. Elles se conserveront ainsi entre 15 jours et 1 mois.

Couverts et assiette Merci, serviette verte Lisa Corti

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Ambiance pour soirée trico



Accessoires et nappe en papier Ay-Ho, plat à tarte, coupelle de tomate, pot à confiture, ligne IKEA, vaisselle transparente, couverts, terrine et sabotier de la Maison de Sophie

guinguette lore

À la belle saison, toutes les occasions (ou presque) sont bonnes pour faire la fête. Mais s'il en est une qu'il ne faut pas rater, c'est le 14 juillet. Terrines, salades et tartes salées vous invitent à festoyer en bleu blanc rouge sous les lampions.

Notre fête nationale obéit chaque année à un rituel bien organisé : solennités et défilé le matin, après-midi ludique et sympathique. Pour finir la journée en beauté, je donne rendez-vous à quelques amis pour un bal cocardier. Nappes à carreaux, lampions colorés, guirlandes, drapeaux et ballons tricolores, et une multitude de bougies prennent place au jardin.

En cuisine, j'élabore un **dîner-buffet convivial.**

Pour bien commencer, je fais trinquer mes invités avec un cocktail tricolore : **le bien-nommé patriote.** Ensuite place à la détente et au plaisir de se retrouver entre amis. Les bougies s'allument à mesure que la nuit tombe et les conversations s'animent. Un air d'accordéon s'échappe soudain par la fenêtre, les danses de bal musette s'enchaînent et ravissent les danseurs d'un soir par leur caractère certes désuet mais surtout festif et bon enfant. Entre deux javas, les parts de **tartes courgette-surimi** et **poireaux-tapenade,** et **le pâté campagnard de Jacki,** réjouissent les cœurs. Un peu plus tard, **les salades coleslaw** et **du jardinier,** légères et vitaminées, aident à tenir jusqu'au bout de la nuit. Avant le feu d'artifice, moment ultime de la soirée, et dans un regain d'ardeur patriotique, **un tiramisu** portant haut les couleurs de la France fait son entrée.

Simple et délicieux, ce buffet, parfait pour fêter le 14 juillet, est aussi un joli prétexte pour profiter des douces soirées d'été entre amis.

Patriote

Pour 1 verre Préparation 5 min

- 3 cl de liqueur de fraises
- 2 cl de liqueur de triple sec
- 2 cl de gin
- 1 trait du curaçao bleu

- **Versez** la liqueur de fraises dans le verre.
- **Mélangez** le curaçao et le gin dans un bol.
- **Placez** le cocktailmaster (voir p. 98) sur le verre.
- **Versez** délicatement le triple sec, puis le mélange curaçao-gin.

Sablés au parmesan

Pour 30 sablés
Préparation 30 min Cuisson 10 min

- 150 g de parmesan râpé
- 150 g de farine
- 150 g de beurre doux mou
- 15 tomates cerises

- **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).
- **Dans un saladier ou un robot,** mélangez le parmesan, la farine et le beurre. Formez des boules de pâte d'env. 15 g chacune.
- **Posez-les** au fur et à mesure sur la plaque du four recouverte d'un tapis silicone ou de papier sulfurisé.
- **Coupez** les tomates en deux. Enfoncez délicatement une demi-tomate sur chaque boule de pâte.
- **Mettez** au four 10 min. Laissez refroidir sur une grille.

Le conseil de Sophie

Parsemez les sablés de graines de sésame ou de pavot, selon votre goût, avant de les mettre au four.

Pâté campagnard de Jacki

Pour 8 personnes Préparation 30 min Cuisson 1 h 30

- 450 g de poitrine de porc
- 175 g de veau
- 175 g de foies de volaille
- 150 g de pancetta
- 7 tranches fines de poitrine fumée
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 125 g d'olives noires dénoyautées
- 5 c. à s. d'herbes hachées (estragon, basilic, persil, thym origan...)
- 3 c. à s. de cognac
- 50 g de beurre
- Sel et poivre du moulin

- **Pelez et hachez** l'oignon et les gousses d'ail.
- **Dans une sauteuse,** faites-les revenir dans le beurre à feu moyen pendant 15 min.
- **Coupez** en petits morceaux la poitrine de porc, le veau, les foies et la pancetta. Hachez les olives.
- **Dans un saladier,** mélangez à la main les viandes avec l'oignon et l'ail, les olives, les herbes et le cognac. Salez et poivrez.
- **Préchauffez** le four à 160 °C (th. 5-6).
- **Tapissez** une terrine d'env. 1 litre avec les tranches de poitrine en laissant les extrémités déborder. Versez la préparation en veillant à ne laisser aucune poche d'air. Rabattez les tranches de poitrine sur le dessus puis fermez la terrine.
- **Placez-la** dans la lèchefrite et remplissez cette dernière d'eau froide. Faites cuire dans le four au bain-marie pendant 1 h 30.
- **Sortez** la terrine et laissez-la refroidir 1 h. Ôtez le couvercle puis posez un poids (brique de lait) sur le pâté.
- **Mettez** au réfrigérateur pendant 1 ou 2 jours avant de servir.
- **Servez** le pâté accompagné de toasts de pain grillé ou encore de brioche et de cornichons.

Bu & approuvé par Jacki

Avec mon pâté campagnard, le rosé fait merveille, mais pas n'importe lequel : un côtes de Provence grand cru, *Clos Réquier 2009* des Domaines du lac, 15,50 €

Nappe en papier Ax-Ho, saladier de la Maison de Sophie

Salade coleslaw

Pour 6 personnes
Préparation 30 min

- 2 carottes
- 1 petit chou blanc
- 1 branche de céleri
- 4 petits oignons botte
- 100 g de noix de pécan concassées
- 200 g de mayonnaise
- 2 yaourts à la grecque
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- Sel et poivre du moulin

Pelez les carottes puis râpez-les. Coupez le chou en quatre puis émincez-le finement. Pelez les petits oignons puis émincez-les. Émincez finement la branche de céleri.

Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec les yaourts, le sirop d'érable et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez.

Mélangez la sauce obtenue avec tous les légumes et les noix de pécan.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Le conseil de Sophie

Réalisez cette salade 24 heures à l'avance. Elle n'en sera que meilleure.

Nappe en papier Ax-Ho, saladier de la Maison de Sophie

Salade du jardinier

Pour 6 personnes **Préparation 30 min**

Pour la salade

- 300 g de haricots verts frais
- 1 bulbe de fenouil
- 2 avocats
- 250 g de fèves surgelées et pelées
- 1 oignon rouge
- 150 g de dés de feta ou de gruyère
- 4 c. à s. de basilic ciselé
- 2 c. à s. de jus de citron
- Sel

Pour la vinaigrette à la tomate

- 4 tomates grappe
- 2 c. à s. de vinaigre de vin
- 4 c. à s. d'huile de noisette
- Sel et poivre du moulin

Équeutez les haricots verts. Faites-les cuire 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau très froide afin de stopper leur cuisson.

Retirez les premières feuilles du fenouil puis émincez-le finement.

Pelez les avocats, ôtez leur noyau puis coupez-les en lamelles à l'aide d'un découpe-avocat. Arrosez-les avec le jus de citron. Pelez et émincez finement l'oignon.

Mettez tous les légumes dans un saladier avec les dés de feta et le basilic.

Pour la vinaigrette, pelez les tomates avec un épluche-tomate (voir p. 98) et épépinez-les. Mixez leur chair avec l'huile et le vinaigre. Salez et poivrez.

Au moment de servir, versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Tarte fine aux poireaux et à la tapenade

Pour 6 personnes Préparation 30 min Cuisson 25 min

- **1 pâte feuilletée prête à dérouler**
- **4 blancs de poireaux**
- **1 bûche de chèvre**
- **50 g de tapenade noire ou verte**
- **10 cl de vin blanc sec**
- **2 c. à s. d'huile d'olive**
- **Quelques branches de thym frais**
- **Sel et poivre du moulin**

✻ **Préchauffez** le four à 200 °C (th. 6-7)
✻ **Déroulez** la pâte à tarte sur la plaque du four recouverte d'un tapis silicone ou de papier sulfurisé. Piquez-la avec une fourchette.
✻ **Rincez** les blancs de poireaux, puis émincez-les finement.
✻ **Dans une sauteuse,** faites-les revenir dans l'huile pendant 10 min à feu doux. Versez le vin blanc et laissez mijoter à feu moyen jusqu'à ce que le vin soit évaporé. Salez et poivrez.
✻ **Pendant ce temps**, coupez le chèvre en rondelles.
✻ **Tartinez** le fond de pâte de tapenade. Répartissez les poireaux puis les rondelles de chèvre. Décorez de branches de thym frais et mettez au four pendant 10 min à 200 °C puis 15 min à 180 °C.

Serviette en papier Ax'Ho, plat à tarte Ikea

Tarte aux courgettes et au surimi

Pour 6 personnes Préparation 20 min Cuisson 35 min

- 1 pâte feuilletée ou brisée prête à dérouler
- 2 petites courgettes
- 12 bâtonnets de surimi ou 1 sachet de 180 g de râpé de la mer Coraya
- 150 g de gruyère râpé
- 4 œufs
- 40 cl de crème liquide entière ou semi-épaisse Gloria à 6 % de matière grasse
- 4 c. à s. d'herbes hachées (cerfeuil, ciboulette, persil, coriandre)
- Sel et poivre du moulin

✻ **Préchauffez** le four à 200 °C (th. 6-7).
✻ **Dans un bol,** mélangez les œufs avec la crème. Ajoutez les herbes hachées, salez et poivrez.
✻ **Étalez** la pâte dans un moule à tarte d'environ 26 cm de diamètre et piquez-la à la fourchette. Parsemez la moitié du gruyère sur le fond de tarte.
✻ **Effilochez** les bâtonnets de surimi à la main et répartissez-les par-dessus.
✻ **À l'aide d'un épluche julienne** (voir p. 98), râpez les courgettes lavées et non épluchées.
✻ **Disposez-les** sur le surimi. Parsemez du reste de gruyère puis versez le mélange crème-œufs.
✻ **Mettez au four** 10 min à 200 °C puis 25 min à 180 °C.

Tiramisu du 14 juillet

Pour 6 personnes Préparation 30 min

- 375 g de mascarpone
- 5 œufs
- 100 g de miel liquide
- 250 g de framboises
- 250 g de myrtilles
- 150 g de petits meringues blanches
- 35 cl de crème liquide entière froide
- Le zeste d'un citron

Fouettez doucement le mascarpone avec les jaunes d'œufs. Ajoutez le miel et le zeste du citron.

Montez les blancs en neige.

Montez la crème liquide en chantilly.

Incoroporez délicatement les blancs en neige et la chantilly dans le mélange mascarpone-œufs.

Déposez les framboises au fond d'un joli vase.

Couvrez de crème puis de meringues entières et parsemez de myrtilles. Mettez votre tiramisu au réfrigérateur.

Au moment de servir, décorez-le de drapeaux français.

Nappe papier Ax-Ho, vase Casa

Bu & approuvé par Jacki

Les bulles sans l'alcool pour garder la tête claire et profiter du feu d'artifice avec *ce jus de raisin pétillant* du domaine de la Tourlaudière, 2,80 €.

* Photographie : **Philippe Asset**
* Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Des travers de porc fondants à souhait

Heureuse erreur que celle d'Ophélie qui a oublié son plat dans le four. Résultat : une viande divinement caramélisée et des légumes confits. Parfois une bévue devient délice !

Plateau bois Tatilly Bamboo, couverts Absolument Maison

Travers de porc au fenouil

Pour 6 personnes Préparation 45 min Cuisson 2 h 10

* 2 kg de travers de porc
* 4 bulbes de fenouil
* 5 gousses d'ail
* 3 oignons
* 2 c. à s. de graines de fenouil
* 2 branches de thym
* 40 cl de vin blanc
* 4 c. à s. d'huile d'olive
* Sel et poivre du moulin

* **Préchauffez** le four à 240 °C (th. 8).
* **Ôtez** les premières feuilles des fenouils puis émincez-les.
* **Pelez** et émincez finement les oignons. Posez le fenouil émincé, les oignons et les gousses d'ail non pelées dans un plat à gratin. Salez et poivrez. Versez le vin blanc et mélangez.
* **Incisez** le côté gras du travers de porc avec un couteau. Badigeonnez-le d'huile et parsemez de thym et de graines de fenouil écrasées. Massez le travers de porc. Salez-le et poivrez-le. Posez-le sur le lit de fenouil.
* **Mettez** au four 10 min. Baissez le four à 160 °C (th. 5-6) et poursuivez la cuisson 2 h en retournant le travers de temps en temps.
* **Servez** le travers avec le fenouil et accompagné d'aubergines grillées.

Bu & approuvé par Jacki

Même quand il fait chaud, je troque le rosé contre un rouge avec une viande aussi savoureuse. Je vous conseille un minervois *Les Terres Rouges 2007*, du château Pépusque, 5,80 €

Cette rubrique est la vôtre. Envoyez-moi votre recette préférée à **gourmande@paperbox.fr**, elle paraîtra peut-être dans un prochain numéro.

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Leçon n°4 : les lasagnes

Les lasagnes aux légumes façon Sophie

Vous ne les conceviez qu'en hiver avec béchamel et bolognaise ? Je vous démontre en six étapes simples et rapides que les lasagnes sont tout aussi savoureuses mariées avec des légumes.

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 30 min

Pour les légumes
* 2 courgettes
* 2 carottes
* 3 c. à s. d'herbes hachées (basilic, cerfeuil, coriandre...)
* 2 c. à s. d'huile d'olive
* Sel et poivre du moulin

Pour les lasagnes
* 4 feuilles de lasagnes
* 2 paquets de 150 g de mozzarella râpée Santa Lucia
* 40 cl de bouillon de légumes ou de volaille (1 tablette de bouillon + 40 cl d'eau bouillante)
* 40 cl de crème liquide entière ou de crème semi-épaisse Gloria à 6 % de matière grasse

Les conseils de Sophie

* **Vous pouvez préparer ce plat 24 h à l'avance et le cuire au dernier moment.**
* **Ne terminez pas votre montage par une couche de lasagnes, elles sécheraient. Les pâtes doivent être imbibées du mélange bouillon-crème pour être bien fondantes.**
* **N'hésitez pas à varier les ingrédients : saumon-épinard, steak haché-tomates, Saint-Jacques-poireaux, poulet-estragon...**

1

* **Pelez** les carottes. À l'aide d'un épluche julienne (voir p. 98) ou d'une râpe, râpez les courgettes avec leur peau et les carottes.

2

* **Faites revenir** les légumes dans une sauteuse à feu moyen dans l'huile pendant 5 min. Ajoutez les herbes, salez, poivrez et mélangez.
* **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).

3

* **Mélangez** le bouillon et la crème.
* **Tapissez** le fond d'un plat à gratin non graissé (21 x 21 cm), avec 2 feuilles de lasagnes (il est inutile de les faire précuire, elles le sont déjà).

4

* **Répartissez** la moitié des légumes en une couche bien homogène.

5

* **Déposez** le contenu d'un paquet de mozzarella.
* **Renouvelez** l'opération en terminant par la mozzarella.

6

* **Couvrez** les lasagnes du mélange bouillon-crème en tassant à l'aide du dos d'une cuillère, parsemez avec le reste de mozzarella et mettez au four 30 min jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Le tartare dans tous ses états!

Pour manger cru viandes et poissons et profiter de leurs vitamines et minéraux, rien de mieux que le tartare! Je vous livre la recette originale à suivre à la lettre pour une viande parfaitement assaisonnée et trois variantes tout aussi délicieuses.

Trois variantes pour en profiter toute l'année

Tartare de bœuf

Pour 6 personnes Préparation 10 min

* 600 g de steak de bœuf haché
* 2 petits oignons verts en botte
* 10 petits cornichons
* 1 c. à s. de câpres
* 3 c. à s. de persil haché
* 2 jaunes d'œufs à température ambiante
* 1 c. à c. de moutarde forte
* 2 c. à s. de ketchup Heinz
* 1 c. à s. de Worcestershire sauce
* 30 cl d'huile de tournesol
* Sel et poivre du moulin

* **Dans un saladier,** mélangez les jaunes d'œufs avec la moutarde. Laissez reposer 1 min.
* **Versez** l'huile petit à petit tout en mélangeant avec un fouet et toujours dans le même sens.
* **Ajoutez** le ketchup, la sauce Worcestershire, les cornichons coupés en rondelles, les câpres, les petits oignons émincés et le persil. Salez et poivrez.
* **Ajoutez** le steak haché.
* **Mélangez,** goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Les conseils de Sophie

* **Vous pouvez préparer la sauce tartare 24 heures à l'avance et la mélanger au dernier moment avec la viande.**
* **Vous pouvez dresser votre tartare à l'aide d'un cercle à tarte de 10 x 2 cm.**

Bu & approuvé par *Jacki*

J'ai opté pour la simplicité et la qualité avec un bourgueil *Les Pins 2007* du Domaine de la Lande, 6,50 €.

Tartare au basilic

Dans un blender, mixez 2 bouquets de basilic, 2 gousses d'ail épluchées, 80 g de pignons, 80 g de parmesan râpé et 25 cl d'huile d'olive. Dans chaque assiette, mettez en forme le steak haché à l'aide d'un cercle à tarte. Étalez le pesto sur chacun puis parsemez de copeaux de parmesan et de feuilles de basilic. Salez et poivrez.

Tartare de saumon

Pelez à vif 1 orange et 1/2 citron en récupérant le jus. Coupez les quartiers d'agrumes en petits dés. Mélangez-les avec le jus, ½ c. à c. de vanille en poudre, 1 c. à s. de vinaigre de citron et 2 c. à s. d'huile d'olive. Salez et poivrez. Coupez en dés 1/2 courgette et la chair d'1/2 melon. Pelez et épépinez une tomate puis coupez-la en dés. Coupez 600 g de filet de saumon frais en dés. Mélangez-les avec les dés de melon et de courgette, et 2 c. à s. de coriandre hachée. Mettez au réfrigérateur.Au moment de servir, mélangez le tartare et la vinaigrette. Dressez-le sur les assiettes à l'aide d'un cercle et décorez de rondelles de concombre, de morceaux d'agrumes et de coriandre.

Tartare mi-cuit

Dans un saladier, mélangez le steak haché avec 2 échalotes hachées, 3 c. à s. de sauce soja et 5 c. à s. d'herbes hachées (basilic, cerfeuil, coriandre, ciboulette…). Salez et poivrez. Divisez le mélange en six parts égales et faites-les cuire dans une poêle, à feu vif dans 1 c. à s. d'huile d'olive pendant 30 sec de chaque côté.

Easy Sophie
*Photographies : La Food
*Stylisme : Coralie Ferreira

La cuisine prend des airs de vacances

Même quand il fait beau et chaud, pas question de négliger les petits plats du quotidien. Découvrez mes douze recettes simples, variées et délicieuses à combiner pour des menus gais et colorés.

3 recettes au micro-ondes

Filets de soles aux crevettes

Pour 4 personnes Préparation 10 min Cuisson 4 min

- **Filets de soles,** 8
- **Crevettes roses cuites et décortiquées,** 125 g
- **Cerfeuil,** 2 branches
- **Crème épaisse,** 50 cl
- **Jaune d'œuf,** 1
- **Whisky,** 1 c. à s.

* **Roulez** les filets de soles sur eux-mêmes et maintenez-les avec des cure-dents. Déposez-les dans un plat allant au micro-ondes. Couvrez et faites cuire 3 min à puissance maximale.
* **Retirez** les filets en conservant le jus de cuisson dans le plat et couvrez-les de papier aluminium pour les maintenir au chaud.
* **Incorporez** la crème épaisse, le jaune d'œuf, le whisky et les crevettes au jus. Salez et poivrez.
* **Remettez** le plat dans le micro-ondes sans le couvrir. Faites chauffer 30 sec à puissance maximale. Mélangez, puis remettez à nouveau 30 sec à puissance maximale.
* **Posez** deux filets de poisson sur chaque assiette, nappez-les de sauce aux crevettes, décorez de cerfeuil et servez aussitôt.

Assiette Habitat, couverts Zak design, toile cirée Marché Saint-Pierre

Bu & approuvé par Jacki

Un vin blanc léger et fruité fera merveille avec ces petits filets de soles. Mon coup de cœur : un chardonnay *Limoux*, domaine Toques et Clochers, 2007, 11,50 €.

Le conseil de Sophie

N'hésitez pas à remplacer le whisky par un jus de citron.

Caviar d'aubergines

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 10 min

- **Aubergines,** 2
- **Graines de sésame doré Ducros,** 2 c. à s.
- **Persil haché,** 3 c. à s.
- **Ail,** 1 gousse
- **Citron,** 1 jus
- **Huile d'olive,** 8 c. à s.

Assiette Zak design, toile cirée Marché Saint-Pierre

L'astuce de Sophie

Pour un apéritif improvisé, j'accompagne ce caviar de toasts de baguette et de bâtonnets de légumes crus.

* **Rincez** les aubergines. Coupez leur pédoncule et piquez-les en plusieurs endroits à l'aide d'une brochette.
* **Enveloppez-les** séparément dans du papier absorbant.
* **Faites-les cuire** au micro-ondes 10 min à puissance maximale en les retournant à mi-cuisson. Laissez-les reposer 5 min à couvert.
* **Pelez et hachez** la gousse d'ail.
* **Fendez** les aubergines puis retirez la chair avec une cuillère.
* **Dans un bol,** mélangez la chair des aubergines avec l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le persil et les graines de sésame. Salez et poivrez.
* **Placez** au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Confiture de fraises à la vanille

Pour un pot de 375 g **Préparation** 10 min **Cuisson** 10 min

- **Fraises,** 300 g
- **Sucre spécial confiture,** 150 g
- **Citron,** le jus d'1/2
- **Vanille en poudre,** 1 c. à c.

Toile cirée Marché Saint-Pierre

Le conseil de Sophie

Pour une saveur étonnante, je remplace la vanille par 5 feuilles de menthe ciselées.

* **Rincez** et équeutez les fraises.
* **Coupez-les** en morceaux puis mettez-les dans un récipient spécial micro-ondes avec le jus de citron, la vanille et le sucre. Mélangez.
* **Couvrez** et faites cuire 10 min à puissance maximale en mélangeant 2 à 3 fois.
* **Pendant ce temps,** ébouillantez un pot à confiture et son couvercle. Égouttez-les et retournez-les sur un torchon.
* **Quand la confiture est cuite,** remplissez le pot. Fermez-le et retournez-le jusqu'à ce que la confiture ait complètement refroidi.

3 recettes en moins de 30 min

- **Cuisses de poulet,** 4
- **Petites pommes de terre charlotte,** 12
- **Tranches fines de poitrine fumée,** 4
- **Citrons,** 2
- **Thym frais,** quelques branches
- **Gousses d'ail,** 6
- **Herbes de Provence,** 1 c. à s.
- **Huile d'olive,** 4 c. à s.

Plat Le Creuset, assiettes Rosti Mepal, couverts Habitat, toile cirée Marché Saint-Pierre

Poulet au citron

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 30 min

* **Rincez** les pommes de terre, puis coupez-les en deux.
* **Préchauffez** le four à 210 °C (th. 7).
* **Pelez et hachez** les gousses d'ail. Coupez chaque citron en quatre.
* **Entourez** chaque cuisse de poulet d'une tranche de poitrine fumée.
* **Mettez** les morceaux de poulet, les quarts de citrons légèrement pressés et les pommes de terre sur la plaque de votre four.
* **Ajoutez** l'ail et les herbes de Provence puis arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez.
* **Massez** les morceaux de poulet pour faire pénétrer les saveurs de la marinade.
* **Mettez** au four pendant 30 min en retournant toutes les 10 min. Décorez de thym frais et servez aussitôt.

L'astuce de Sophie

Faites mariner votre poulet 2 h avant de le mettre au four, il sera encore plus parfumé.

Riz au crabe

Pour 6 personnes Préparation 10 min Cuisson 10 min

- **Riz basmati,** 400 g
- **Courgettes,** 2 petites
- **Chair de crabe en morceaux type Nautilus,** 200 g
- **Herbes hachées (coriandre, cerfeuil, ciboulette...),** 3 c. à s.
- **Bouillon de légumes,** 60 cl (2 cubes de bouillon de légumes dilués dans 60 cl d'eau bouillante)
- **Huile d'olive,** 2 c. à s.
- **Sauce soja,** 3 c. à s.

Bol et couvert Habitat, toile cirée Marché Saint-Pierre

✻ **Dans une casserole,** faites cuire le riz dans le bouillon en suivant l'indication de temps figurant sur le paquet. Égouttez-le.

✻ **Ajoutez** l'huile d'olive, les courgettes non épluchées et coupées en julienne ou râpées, la chair de crabe égouttée, les herbes et la sauce soja. Mélangez, salez légèrement (le bouillon l'est déjà) et poivrez.

✻ **Mélangez** et dégustez seul ou avec un poisson.

Velouté de fraises à la tomate

Pour 6 personnes Préparation 15 min Cuisson 5 min

- **Fraises,** 500 g
- **Tomate grappe,** 1
- **Basilic ou menthe,** 10 feuilles
- **Sucre en poudre,** 50 g
- **Eau,** 10 cl
- **Glace vanille,** 6 boules

Verres Jardin d'Ulysse, couverts Habitat, toile cirée Marché Saint-Pierre

✻ **Dans une casserole,** faites chauffer le sucre et l'eau à feu moyen. À ébullition, retirez la casserole du feu.

✻ **Rincez et équeutez** les fraises. Rincez la tomate et coupez-la en quatre sans l'éplucher.

✻ **Dans un blender,** mixez 30 sec les fraises avec la tomate, les herbes et le sirop.

✻ **Servez bien frais** dans des verres, accompagné d'une boule de glace vanille ou du parfum de votre choix.

3 recettes avec des restes

Salade de pâtes aux courgettes et aux lardons

Pour 6 personnes **Préparation 20 min** **Cuisson 10 min**

- **Pâtes cuites,** 200 g
- **Courgettes,** 4
- **Lardons fumés,** 100 g
- **Herbes hachées (ciboulette, cerfeuil, persil...),** 3 c. à s.
- **Petits oignons en botte,** 10
- **Vinaigre balsamique,** 2 c. à s.
- **Huile d'olive,** 4 c. à s.

Assiette Tupperware, couvert Habitat, verre Zak design, toile cirée Marché Saint-Pierre

* **Épluchez et émincez** finement les oignons avec leur vert. Rincez les courgettes et coupez les extrémités.
* **À l'aide d'un épluche julienne** (voir p. 98), râpez-les sans les éplucher. Mettez-les dans un saladier avec les pâtes.
* **Dans une poêle antiadhésive,** faites revenir les lardons et les oignons à feu moyen pendant 10 min. Salez et poivrez.
* **Versez** 1 c. à s. de vinaigre balsamique et mélangez. Versez le tout sur les pâtes.
* **Ajoutez** le reste de vinaigre balsamique, l'huile d'olive et les herbes. Mélangez.
* **Goûtez** et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Avec des pâtes

Avec du poulet

Couteau Laguiole, toile cirée Marché Saint-Pierre

Rillettes de poulet au boursin

Pour 6 personnes **Préparation 10 min**

- **Blancs de poulet cuits,** 3
- **Boursin ail et fines herbes,** 120 g
- **Pomme verte Granny Smith,** 1
- **Ciboulette ciselée,** 3 c. à s.

* **Effilochez** le poulet à la main.
* **Dans un saladier,** mélangez-le avec le boursin et la ciboulette.
* **Coupez** la pomme en deux, ôtez le cœur, puis coupez la chair en dés. Incorporez-les au mélange. Salez et poivrez.
* **Servez** ces rillettes sur des toasts de baguette avec une salade verte.

Assiette et verre Rosti Mepal, cuillère Habitat, toile cirée Marché Saint-Pierre

Panna cotta à la compote de cerises

Pour 6 personnes **Préparation 10 min** **Cuisson 5 min**

- **Compote de cerises,** 250 g
- **Crème liquide entière,** 70 cl
- **Feuilles de gélatine Vahiné,** 4
- **Sucre en poudre,** 4 c. à s.
- **Vanille en poudre Vahiné,** 1 c. à c.

* **Faites ramollir** les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
* **Dans une casserole,** faites chauffer à feu moyen la crème et le sucre. Hors du feu, ajoutez les feuilles de gélatine essorées.
* **Répartissez** dans 6 verres et mettez au frais pendant 2 à 3 h.
* **Au moment de servir,** sortez les panna cotta. Nappez-les de compote de cerises et servez aussitôt.

Avec de la compote de cerises

3 recettes light

433 kcal/pers

Gigot d'agneau aux herbes

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 1 h 10

- **Tomates grappe,** 6 (env. 120 g chacune)
- **Herbes de Provence,** 1 c. à c.
- **Huile d'olive,** 1 c. à s.
- **Gigot d'agneau** 800 g (et des os)
- **Gousses d'ail entières non pelées,** 6
- **Paprika,** 1 c. à s
- **Polenta,** 60 g
- **Herbes hachées (persil, ciboulette, coriandre...),** 3 c. à s.

Assiette Habitat, couverts Notron, toile crée Marché Saint-Pierre

* **Coupez** le gigot en gros morceaux.
* **Dans un sac Ziploc,** mettez les morceaux de viande et le paprika. Fermez, secouez et laissez mariner le temps de la préparation.
* **Dans une casserole,** mettez les os d'agneau et 25 cl d'eau. Faites mijoter à feu moyen jusqu'à obtenir 10 cl de jus. Filtrez dans une passoire fine et mettez de côté.
* **Coupez** les tomates en deux. Mettez-les dans une sauteuse, avec l'huile d'olive et les herbes de Provence. Faites mijoter à feu doux et à couvert pendant 30 min.
* **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Dans un plat allant au four, déposez les morceaux d'agneau ainsi que les gousses d'ail. Salez, poivrez et mettez au four 20 min.
* **Dans une casserole,** portez à ébullition 25 cl d'eau. Versez-y la polenta en pluie et faites cuire à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que l'eau soit totalement absorbée. Salez, poivrez et incorporez les herbes.
* **Déposez** sur chaque assiette un morceau de selle d'agneau, une tomate confite, une gousse d'ail et de deux quenelles de polenta.
* **Nappez** le tout de jus d'agneau réduit. Dégustez aussitôt.

Bu & approuvé par *Jacki*

Pour accompagner ce délicieux gigot d'agneau, je vous propose un *Ladoix 2005,* du domaine Chevalier, 14 €.

Tous nos remerciements à la société Atlantic Santé.

Gaspacho de melon

143 kcal/pers

Pour 4 personnes Préparation 5 min

- **Melon,** 500 g de chair soit 2 petits melons
- **Basilic,** 10 feuilles
- **Tomates,** 2 (petites)
- **Menthe,** 10 feuilles
- **Oignon frais,** 1
- **Vinaigre balsamique,** 1 c. à s.
- **Huile d'olive,** 3 c. à s.
- **Citron,** le jus d'1/2
- **Piment d'Espelette,** 1/2 c. à c.

Cuillère Rosti Mepal, toile cirée Marché Saint-Pierre

✻ **Pelez et émincez** l'oignon frais et coupez les tomates en quatre.
✻ **Coupez** les melons en deux, ôtez les pépins et prélevez la chair en prenant soin de ne pas abîmer la peau. Mettez les écorces au réfrigérateur.
✻ **Mettez** tous les ingrédients dans le bol d'un blender. Salez, poivrez et mixez pendant 30 sec.
✻ **Goûtez** et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
✻ **Mettez** au réfrigérateur pendant au moins 1 h.
✻ **Vous pouvez** préparer ce gaspacho la veille, ses saveurs seront encore plus prononcées.

L'astuce déco de Sophie

Au moment de servir, coupez légèrement la base des demi-melons évidés et disposez-les dans des coupes. Versez le gaspacho, décorez de feuilles de basilic et de tomates cerise, et dégustez.

Yaourts sur fruits rouges

143 kcal/pers

Pour 6 personnes Préparation 10 min

- **Yaourt nature à 0 % de matière grasse,** 300 g
- **Chantilly allégée Bridélice,** 1 bombe
- **Gélatine Vahiné,** 4 feuilles
- **Sucre vanillé,** 1 sachet
- **Édulcorant en poudre Canderel,** 3 c. à s.
- **Feuilles de menthe,** 6 (ou 6 c. à s. de sirop de menthe allégé Teisseire)
- **Fruits de votre choix (fraises, myrtilles, framboises...),** 300 g

Toile cirée Marché Saint-Pierre

✻ **Coupez** les fruits en morceaux s'ils sont gros et répartissez-les au fond de 6 verrines.
✻ **Placez** les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Lorsqu'elles ont ramolli, essorez-les et mettez-les dans un bol 30 sec au micro-ondes pour les faire fondre.
✻ **Dans un saladier,** mélangez la gélatine fondue avec le yaourt, la chantilly, le sucre vanillé et l'édulcorant.
✻ **Répartissez** la mousse de yaourt dans chaque verrine et mettez au réfrigérateur pendant au moins 2 h.
✻ **Au moment de servir,** décorez chaque yaourt d'une feuille de menthe ou d'1 c. à s. de sirop de menthe.

*Photographie : **Philippe Asset**
*Texte : **Jacki Dudemaine**

Nom d'un pétard, pour le 14 juillet, il ne faut pas perdre la tête!

Pour éviter que ce soit la révolution avec nos princesses, je vous ai organisé un déjeuner royal sur le plancher des vaches. J'ai rempli les sacoches à ras bord pour qu'on ne manque de rien. Un pâté campagnard que même à la ville y seront épatés. Des petits rosés, à rendre jalouse la rosée du matin ! Un ou deux bons bouquins, et de la bonne musique dans le baladeur en cas d'endormissement. Un vrai feu d'artifice !

À lire

Une Vie à coucher dehors de Sylvain Tesson (Gallimard) : non, non, ce n'est pas le pique-nique qui se prolonge, juste le titre du livre ! Quinze nouvelles magnifiques, ou plutôt quinze fables modernes pleines de bon sens.
Les Chaussures italiennes d'Henning Mankel (éditions du Seuil) : les hommes et les femmes, la solitude et la peur, l'amour et la rédemption. Ce beau roman nous montre qu'avec de l'amour, la glace de la Baltique peut être brisée aussi bien que la carapace d'un vieil ermite reclu sur son île entourée de glace.
L'Apprenti Sage de Gilles Vigneault et Mia Dumont (éditions de l'Homme) ou quand un poète rencontre une femme de cœur, qui nous dit : « ce n'est pas un livre à dévorer c'est un livre à déguster ». En effet, dégustez-le par petits bouts, vous y reviendrez comme quand on a entamé une tablette de chocolat. Délicieux !

À voir

Le DVD de **Leonard Cohen**, ***Live in London*** (Sony Music) : un toujours jeune à (re)découvrir. Ceux qui le connaissent vibreront d'émotions, les autres... vibreront d'émotion. Un très beau moment.

À écouter

Encore deux chanteuses qui ont trouvé la bonne voix !
Youn Sun Nah, ***Voyage*** (ACT Music) : alors celle-ci, c'est pour moi une grande découverte, parce que si je l'avais déjà entendue, avec un nom pareil je m'en serais souvenu. Sa voix est un violon qui vous accompagnera jusqu'au bout des douces nuits d'été. Même si certains morceaux sont déroutants, l'essentiel est sublime,
Fredrika Stahl, ***A Fraction of You*** (Vogue) : c'est fou le nombre de voix de femmes à découvrir, avec tellement de registres différents, que l'on soit dans le jazz ou le classique. Écoutez Fredrika Stahl, ça ne ressemble à rien d'autre !
Enfin, une fois n'est pas coutume, un bel Italien à la voix de braise qui va faire fondre la nappe à carreaux du pique-nique : **Gianmaria Testa**, ***Solo Dal Viva*** (Fuoristagione/Universal). On pourrait croire que c'est le fils de Paolo Conte, mais non. Pour une fois que je vous recommande une voix d'homme, n'hésitez pas !

*Photographies : La Food
*Texte : Valérie Lecoeur

Le Bac à glaces, un royaume de délices

Fruit du talent de son créateur, d'une de ses amies d'enfance et d'une glacière hors pair, le Bac à glaces propose des glaces et sorbets parmi les meilleures de la capitale. Embarquez pour un voyage au pays des douceurs !

Au 109 de la rue du Bac, à Paris, il n'est pas rare de voir une longue file d'adultes et d'enfants qui s'étire depuis une devanture couleur chocolat. On joue un peu des coudes, on contient tant bien que mal son impatience avant d'accéder, enfin, au trésor tant attendu : la vitrine colorée du Bac à glaces. Quand la foule des gourmands le permet, il est plaisant d'entrer dans le petit salon de thé pour choisir et goûter à loisir les joyaux de la maison. L'endroit, coquet et cosy, est un temple de la glace sous toutes ses formes. Ici, une collection de cuillères à glace de différentes époques, là des gravures de voitures de glaciers du XIX[e] siècle, et derrière le comptoir, le sourire accueillant de Sophie Thumloup, la maîtresse des lieux.

Le palais des glaces et sorbets

Animée d'une véritable passion pour ses produits, Sophie nous propose une dégustation époustouflante parmi les soixante saveurs de la carte. De la poire sublime et délicate à la puissante (mais succulente !) association griottes/kirsch en passant par le somptueux sorbet au chocolat noir intense Valrhona, le voyage est exceptionnel. La mangue, de par sa texture et son parfum suave, donne l'impression de croquer dans un fruit mûr à souhait, une découverte dont nos papilles se souviennent encore ! Le café, à base d'expresso maison, le mélange d'agrumes qui oscille délicatement entre amertume et douceur, la vanille et la pistache, intenses, la fraise maras des bois, divinement fruitée…, on frise la perfection à chaque bouchée. Aucune sensation d'excès de sucre intempestif ou de lourdeur crémeuse, mais le goût du produit de base et rien que le goût, juste sublimé par la fraîcheur. Quant aux associations, framboise-rose, citron-basilic ou abricot-gingembre, elles offrent à la fois le plaisir de chacune des saveurs et celui de leur mariage : une véritable explosion avec une longueur en bouche digne d'un grand cru classé. Une question vient alors à l'esprit : comment parvient-on à susciter tant d'émotions dans une simple glace ? C'est en rencontrant Sylvain Yoël, le propriétaire de l'établissement que l'on perce le mystère.

Une aventure familiale et humaine

Le Bac à glaces est intimement lié à cet homme. En 1982, quelques mois après avoir repris au pied levé le salon de thé-glacier renommé de son grand-père décédé subitement, Sylvain, qui envisageait alors une carrière musicale dans le rock progressif, décide de remettre en service les antiques turbines du laboratoire. Leur particularité, elles confèrent à la glace une texture dense qui permet d'exhaler les saveurs des parfums. Après avoir bricolé lui-même les engins, Sylvain se lance dans l'aventure. Pour les recettes, il repart de zéro, essaie, réessaie, jusqu'à obtenir ce qui lui convient : une glace qui restitue l'essence même du fruit ou du produit de base. Si les débuts se firent en solo, Sylvain ne tarde pas à entraîner Sophie, une amie d'enfance, et Maria Vieira, une glacière talentueuse, dans l'épopée. Sylvain donne l'idée, l'impulsion – son imagination et sa soif de saveurs ne sont jamais en reste –, Maria, véritable alchimiste, expérimente et donne naissance au produit, et Sophie, dont le palais critique est intraitable, valide. Et si le produit ne fait pas l'unanimité, vous ne risquez pas de le goûter, il est amélioré jusqu'à donner satisfaction ou abandonné.

La qualité, un point c'est tout

Les autres atouts de ces glaces exceptionnelles, ce sont les principes érigés par Sylvain et qu'il ne renierait pour rien au monde.
– Une texture dont la densité donne du corps à la glace et une saveur inégalable.
– Une teneur minimale en sucre pour respecter le produit d'origine et ne pas le pervertir.
– Des ingrédients d'une qualité irréprochable : la vanille bourbon vient de Madagascar, les noisettes, du Piémont, les pistaches, d'Iran et les fruits, de producteurs et triés sur le volet.
– Aucun colorant, exhausteur de goût ou autre substance chimique. Et ce choix n'a rien d'un effet de mode : cela fait vingt ans que Sylvain prône cet engagement, vingt ans qu'il explique que si sa glace à la pistache n'est pas vert fluo, c'est justement parce qu'elle est naturelle. Seul écart de conduite, l'utilisation d'édulcorant pour offrir aux diabétiques le plaisir de goûter ces merveilles.
Si maintenant l'on conclut en vous disant que la glace est turbinée chaque jour, vous n'avez plus aucune excuse. Car les descriptions les plus élogieuses auront beau vous mettre l'eau à la bouche, il n'y a qu'une seule solution pour découvrir réellement les trésors de la maison : aller les goûter !

Un bouquet des saveurs du Bac à glaces : miel-pignons, citron-basilic, abricot-gingembre, agrumes, framboises-rose, griottes-kirsch, caramel beurre salé, marrons des bois et spéculoos. Pour la dégustation, commencez toujours par les saveurs les plus fines et légères et progressez vers les plus puissantes. Et pour que votre plaisir soit total, pensez toujours à déplacer votre glace du congélateur au réfrigérateur 30 min avant de la servir.

Sorbet citron-basilic

Pour 1 litre

- **400 g de jus de citron avec sa puple**
- **300 g d'eau**
- **180 de sucre**
- **100 g de basilic frais (tiges et feuilles)**

La veille, préparez un sirop en portant à ébullition l'eau et le sucre.

Mettez-le au frais. Pressez les citrons et mettez le jus au réfrigérateur.

Le lendemain, rincez le basilic. Mettez-le dans le bol d'un mixeur avec le sirop et mixez finement.

Filtrez puis prélevez 1 c. à c. de basilic broyé (dans le filtre) et ajoutez-le au sirop filtré (pour donner une légère touche verte au sorbet).

Ajoutez le jus de citron puis faites prendre votre sorbet dans une sorbetière, une glacière ou une turbine à glace.

Servez ce sorbet en apéritif avec du champagne, en entrée avec des tomates et de la mozzarella, en accompagnement de sardines grillées, pour un plat étonnant, ou en dessert, tout simplement.

L'astuce de Maria

Si vous n'avez pas de sorbetière ou de turbine, versez le sirop citron-basilic dans un plat large et mettez-le au congélateur. Grattez régulièrement à la fourchette le contenu du plat. Vous obtiendrez un délicieux granité.

Gourmandise

Escapade gourmande

★ Photographies : **La Food**

★ Texte : **Sophie Menut**

Fugue estivale en Provence

C'est au pays des lavandes, près de Montélimar et d'Avignon, que Bénédicte et Philippe nous font partager leur définition du bonheur et de la gourmandise.

Bénédicte et Philippe Appels sont belges. Il y a 10 ans, elle travaillait dans le marketing et lui dans l'automobile à Bruxelles. Ils connaissaient la région pour y avoir séjourner en vacances. Et puis, le déclic. Marre du froid et de la vie agitée. C'est décidé, ils larguent les amarres, prennent leurs petites filles, armes et bagages sous le bras et font cap au sud. Bye, bye, le brouillard, bonjour le soleil et les lavandes ! Après avoir trouvé cet ancien moulin au cœur de six hectares composés d'une rivière, d'étendues de lavandes, de vignes et de truffières, à proximité de Grignan dans la Drôme provençale, ils retroussent leurs manches et y consacrent neuf mois de travaux (le temps d'une grossesse !) pour faire revivre la belle endormie. Ils créent cinq chambres d'hôtes et leurs salles de bains attenantes, déplacent la cuisine, construisent une piscine… Leur nouvelle vie peut commencer !

La maison du bonheur

Tout s'est merveilleusement mis en place et la maisonnée se compose désormais, en plus de Bénédicte, Philipe et de leurs filles Victoria et Audrey, 14 ans et 12 ans, des chiennes, Léa la labrador et Mandoline la chienne « truffière », et de deux chevaux, Maiena et Tao, que les enfants montent régulièrement. Si accent belge il y avait, aujourd'hui il n'en reste plus une goutte. Leur pays, c'est désormais ce vaste domaine où se trouve le moulin et la région alentour. À propos de région, Bénédicte est incollable sur les lieux à voir, les restaurants, les boutiques où acheter de l'alcool de thym ou du nougat, l'apiculteur qui produit le meilleur miel de lavande, les jours et heures des marchés… Quel que soit le temps que vous passerez à la Maison du moulin, vous vous y sentirez chez vous.

Farniente et douceur de vivre

Les cinq chambres ouvrent de plain-pied sur une jolie terrasse et la nature. Elles sont toutes différentes. Mélange de genres réussi entre les meubles belges que la famille possédait et ceux chinés dans la région. Les lits extrêmement confortables et l'absence de bruit sont une véritable invitation au repos. La journée, si vous aimez peu ou prou le soleil, vous pourrez aller tremper vos pieds dans la rivière qui longe le corps de bâtiments, bouquiner à l'ombre ou dans un transat à l'intérieur des dépendances prévues à cet effet, aller piquer une tête dans la piscine, caresser les chevaux qui gambadent dans leur grande pâture, rêver sous les oliviers, boire un verre sur la grande terrasse… Et s'il vous reste encore du courage, vous irez au marché de Grignan acheter des tomates gorgées de soleil que Bénédicte vous préparera en salade.

Une cuisine pleine de personnalité

Cette dernière a décidé, il y a quelques années, de passer son CAP cuisine et d'effectuer des stages en complément. Sa recette de daube rivalise avec celle que les Provençales se passent sous le manteau de mères en filles. Et si son pays d'adoption l'inspire dans le choix des menus qu'elle propose, elle n'en a pas pour autant oublié ses origines et le waterzoii de poulet côtoie avec bonheur la crème glacée de tomates à l'avocat.

Le matin, c'est Philippe qui vous accueille pour commencer la journée en beauté autour de la vaste table en bois du petit-déjeuner. Pain frais, yaourts et gâteaux maison, œufs selon votre envie, délicieuses confitures aussi maison qu'on chiperait bien avant de partir, crêpes toute chaudes que Philippe confectionne lui-même. Vous voilà prêts à voir la vie avec optimisme.

Le temps des agapes

Le soir, on s'attable à nouveau autour de la vaste table ou, si le temps le permet, sur la terrasse. Bénédicte est en cuisine, Philippe au service, quelquefois aidé d'une assistante de choc en la personne de leur fille aînée, Victoria.

Après l'apéritif, on commence par une soupe de melon aux radis croquants ou un tartare de saumon au pastis, s'il y en a encore au marché Bénédicte vous préparera un trio d'asperges (poêlées, à l'huile, en croûte de Parmesan, tièdes au beurre d'herbes) ou la fameuse brandade de poissons dont elle nous livre la recette.

Ensuite il faudra absolument garder une place pour le merveilleux aux fraises ou la mousse de fromage blanc façon panna cotta.

C'est peut-être à l'issue de cette journée et après ce délicieux dîner que vous vous demanderez pourquoi vous n'avez pas réservé plus longtemps votre chambre à la Maison du moulin parce que vous venez juste de comprendre ce que veut dire le mot *vacances*.

Tao, heureux au pré

Y aller, y séjourner

La Maison du moulin se trouve à 5 min de Grignan, à 20 km de la gare TGV de Montélimar, 60 km de celle d'Avignon. Le restaurant est ouvert 3 jours par semaine (menu à 30 € vin compris). Comptez de 80 à 100 € la chambre, petit-déjeuner compris.
Adresse : Petit Cordy, 26230 Grignan
Tél : 04 75 46 56 94 ou 06 23 26 23 60
www.maisondumoulin.com

Bénédicte inscrit au tableau les jours des marchés des environs

Bénédicte écrit le menu du jour.

La jolie piscine en béton

Pissaladière aux sardines

Pour 6 personnes **Préparation 30 min** **Cuisson 30 min**

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 6 gros oignons
- 2 boîtes de sardines entières à l'huile
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Thym et romarin du jardin
- Sel et poivre du moulin

- **Pelez les oignons**, émincez-les finement et mettez-les à confire dans l'huile dans une grande sauteuse env. 20 min avec quelques branches de thym et de romarin.
- **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).
- **Étalez le fond de tarte** dans un moule. Répartissez les oignons confits et disposez les sardines entières par-dessus.
- **Enfournez** 30 min.
- **Servez** avec une salade de mesclun.

Tian de légumes et brandade de morue

Tian de légumes

Pour 4 personnes
Préparation 30 min Cuisson 1 h

- 1,5 kg de tomates
- 1 kg d'oignons
- 1 kg de courgettes
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre du moulin

* **Pelez et dégermez** les gousses d'ail, puis écrasez-les grossièrement.
* **Pelez les oignons** et émincez-les finement. Coupez les tomates et les courgettes en rondelles de la même taille que les oignons.
* **Préchauffez le four** à 150 °C (th. 5).
* **Disposez les légumes** verticalement en les alternant dans le fond d'un plat. Salez, poivrez, versez un filet d'huile d'olive et des herbes de Provence.
* **Faites cuire** le tian 1 h jusqu'à ce que les légumes soient comme confits.

L'astuce de Bénédicte

* **Je choisis des légumes** de même calibre afin que le plat soit équilibré.
* **Pour servir,** je pique une partie des légumes avec une branche de romarin.

Spécialité de la région à trouver chez Grignandises à Grignan : www.lesgrignandises.fr

Brandade de morue

Pour 6 personnes
Préparation 30 min Cuisson 25 min

- 2,5 kg de pommes de terre
- 4 filets de cabillaud frais (env. 600 g)
- 25 cl de crème liquide
- 30 cl de lait
- 3 gousses d'ail
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 2 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 3 c. à c. de piment d'Espelette
- Fleur de sel
- 1 poignée de gros sel

* **Épluchez les pommes de terre** et faites-les cuire env. 20 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée avec le gros sel, les gousses d'ail, le thym et le laurier. Vérifiez la cuisson en les piquant avec une fourchette. Égouttez-les et mettez de côté les gousses d'ail.
* **Remettez les pommes de terre** dans la casserole et écrasez-les au presse-purée ou à la fourchette avec 3 c. à s. d'huile d'olive.
* **Faites chauffer** le lait. Lorsqu'il commence à frémir, faites pocher les filets de cabillaud 3 à 5 min. Retirez-les avec une écumoire. Ajoutez-les à la purée et écrasez-les dans la purée.
* **Pelez les gousses d'ail**, écrasez-les et ajoutez-les. L'ensemble ne doit pas être trop fin.
* **Mélangez le reste d'huile** avec la crème fraîche. Versez le mélange en filet dans la préparation tout en continuant de « monter » la brandade. Ajoutez le piment, mélangez encore. Parsemez de fleur de sel et servez aussitôt.

L'astuce de Bénédicte

* **Si vous avez un cercle** à pâtisserie, utilisez-le pour dresser la brandade.
* **L'authentique brandade** se prépare avec de la morue salée que l'on fait dessaler 2 jours au moins dans l'eau froide. Mais pour une brandade originale, essayez avec d'autres poissons : julienne, daurade, lieu...
* **Et n'hésitez pas** à la congeler.

Déjeuner au soleil

Philippe prépare les crêpes du petit déjeuner

Le plateau de chèvres de la région

Nougat glacé comme à Montélimar

Pour 6 à 8 personnes Préparation 45 min

- 300 g de sucre
- 120 g d'amandes effilées
- 150 g de pistaches mondées
- 100 g de noisettes
- 3 blancs d'œufs
- 40 cl de crème liquide

- **Préchauffez le four** à 180 °C (th. 6) et faites torréfier les amandes, les pistaches et les noisettes pendant 5 min.
- **Préparez un caramel** en versant 200 g de sucre dans une petite casserole et 2 c. à s. d'eau, puis faites chauffer sans remuer. Lorsque le sucre est devenu bien blond, éteignez le feu et versez les fruits secs en mélangeant bien.
- **Étalez immédiatement** la nougatine sur une feuille de silicone ou de papier sulfurisé.
- **Laissez-la refroidir**, puis brisez-la à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- **Montez les blancs** en neige, ajoutez le reste du sucre.
- **Montez la crème** en chantilly.
- **Mélangez la nougatine** avec les blancs d'œufs en neige. Ajoutez la chantilly en mélangeant délicatement.
- **Placez la préparation** dans un moule à cake. Recouvrez de film alimentaire et entreposez au congélateur pendant au moins 6 h.
- **Servez** avec une salade de fraises ou un coulis de fruits.

L'hôtel Le Clair de la Plume, à Grignan, que Bénédicte recommande chaudement à ses clients (www.clairplume.com).

L'astuce de Bénédicte **Je fais couler des traînées de caramel chaud à l'aide d'un fourchette. J'obtiens ainsi des filaments dont je décore les tranches de nougat.**

★Photographie : La Food ★Stylisme : Coralie Ferreira
★Texte : Isabelle Brette

Les bienfaits de la cuisine méditerranéenne

Les beaux jours sont le moment idéal pour prendre et appliquer de bonnes résolutions en matière d'alimentation. Et si l'on essayait le régime méditerranéen ?

Tenez-vous le pour dit, il n'existe ni aliment ni boisson miracle. Mais il est un mode d'alimentation équilibré et diversifié, né sur les rives de la Méditerranée, qui, s'il ne fait pas de miracle, contribue à améliorer grandement la santé.

Des vertus pour la santé

En 1994, la revue *The Lancet*, véritable bible scientifique, a consacré ce type d'alimentation régime santé par excellence. En effet, de nombreuses études ont montré que les populations du sud vivent plus longtemps, avec un cœur et des artères en meilleur état que les peuples du nord. Ainsi, en France, les maladies coronariennes font deux fois plus de victimes dans les régions du nord. Et le climat, pas plus que la génétique, n'y sont pour quelque chose. Le secret est ailleurs.

Du nord au sud, c'est dans l'assiette qu'est la différence

Comparons le plateau-repas d'un habitant du Nord-Pas-de Calais à celui d'un habitant des bords de la Méditerranée. Sur le premier, il y a du beurre et de la crème, des graisses d'origine animale, pourvoyeuses de cholestérol et de triglycérides. Sur le second, ces ingrédients sont remplacés par l'huile d'olive, une graisse végétale riche en acides gras insaturés (dont l'oméga 3), qui profitent à notre organisme plutôt que d'obstruer nos artères. On trouve aussi plus souvent de la viande rouge sur le premier plateau (des graisses animales encore) remplacée, sur le second, par du poisson et des fruits de mer, riches en oméga 3, ou des viandes blanches, bien moins grasses que les rouges. Et, grand classique de la Méditerranée, le fromage de chèvre ou de brebis est remplacé au nord par des produits plus gras, comme le camembert.

Le paradoxe français

Le régime méditerranéen est aussi une véritable ode à Dyonisos. Élixir de jeunesse pour les uns, remède contre certains maux pour d'autres, le vin a toujours été une boisson privilégiée. Or il a été prouvé scientifiquement que le vin, rouge en particulier, contient de puissants antioxydants, les polyphénols. Mais, s'il peut être bénéfique pour la santé, le vin doit toutefois être consommé avec modération. Un à deux verres par jour au maximum.

Plus qu'un régime, un vrai mode de vie

Le « régime » dit méditerranéen n'est en fait ni une diète, ni un régime à proprement parler. C'est même tout le contraire, car il n'exclut rien et résulte de la combinaison d'aliments très variés. Véritable mode de vie, il est indissociable de la pratique régulière d'une activité physique. Né de l'observation des habitudes alimentaires des habitants des pays du pourtour de la mer Méditerranée, il se définit en quelques principes faciles à garder en mémoire et surtout à appliquer.

Les fondamentaux

Pas de régime méditerranéen sans huile d'olive. Elle contient de puissants agents antioxydants et ne dérègle pas la programmation cellulaire, principale cause de vieillissement. Les autres aliments-clés de ce type d'alimentation sont les fruits et légumes, les céréales, les produits laitiers sous forme de yaourts et de fromages frais, les viandes blanches et les poissons, surtout les poissons dits gras (saumon, sardines, maquereaux…).

Tout est dans l'équilibre

Pas question pour autant d'exclure certains aliments. Ainsi inutile de supprimer la viande rouge, mais simplement d'en consommer une seule fois par semaine. Les œufs sont également tolérés, à raison de 2 ou 3 par semaine. Outre que les fruits et les légumes ont un apport calorique faible, en manger permet d'éviter d'être tenté de terminer son repas par une pâtisserie.

Les fruits et légumes, des concentrés de vitamines

Cinq fruits et légumes par jour (soit 350 g) : c'est la recommandation des nutritionnistes. D'ailleurs, fruits (frais ou secs) et légumes ont une place prépondérante dans le régime méditerranéen. Ils représentent une source naturelle de nutriments, les vitamines (A, B, C, D) et oligo-éléments (calcium, magnésium, fer, potassium, sodium, etc.) indispensables à notre santé et qui, grâce à leurs propriétés antioxydantes, ont des effets protecteurs contre les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité. Les fruits et légumes sont également riches en fibres qui facilitent la digestion et protègent contre certains types de cancers (du colon par exemple).

Carnet d'adresses

Il existe plusieurs sites consacrés à l'alimentation et ses effets sur notre santé. Dont celui de l'Institut national d'éducation et de prévention pour la santé, l'INPES : www.inpes.sante.fr. Un autre site, www.vitamines-sante.com, est plus particulièrement consacré aux bienfaits des fruits et légumes.

Filets de rougets à la tapenade et aux gambas

Pour 6 personnes Préparation 15 min Cuisson 8 min

Pour les filets de poisson
* 9 rougets barbets levés en filets
* 12 petites gambas cuites
* 1 pot de tapenade noire de 90 g
* 5 cl de pastis
* 2 c. à s. d'huile d'olive
* Poivre du moulin

Pour les pâtes
* 300 g de pâtes fraîches
* 12 pétales de tomates confites (et leur huile)
* 20 g de pignons de pins
* Sel

* **Dans une poêle antiadhésive**, faites dorer les pignons de pin à feu vif et sans matière grasse (attention, c'est très rapide !)
* **Dans une casserole** d'eau bouillante salée, faites cuire les pâtes *al dente* en suivant les indications sur le paquet. Égouttez-les puis arrosez-les d'un peu d'huile des tomates confites. Ajoutez les pétales de tomates coupés en morceaux ainsi que les pignons de pin.
* **Désarêtez** les filets de rougets.
* **Dans une poêle** antiadhésive, faites-les cuire côté peau dans l'huile d'olive à feu moyen pendant 2 min. Retournez-les et ajoutez les gambas. Versez le pastis et faites flamber.
* **Égouttez** les filets de rougets sur du papier absorbant puis tartinez-les avec la tapenade.
* **Disposez** harmonieusement les rougets et les gambas dans les assiettes.
* **Poivrez**, nappez de sauce et dégustez aussitôt accompagné des pâtes.

Le panier idéal

Il fleure bon les fruits mûrs gorgés de soleil, les senteurs de garrigue et les embruns. Voici notre suggestion pour un repas :
- 200 à 250 g de légumes frais (tomates, courgettes, aubergines)
- 150 g de féculents (pâtes, semoule, riz, quinoa)
- 50 g de pain complet
- 80 g de poisson (pêché du jour) ou de poulet
- 1 c. à s. d'huile d'olive (de la première pression, fruitée et dorée)
- 30 g de fromage de chèvre ou de brebis, ou un yaourt (nature)
- 1 fruit de saison (pêche, abricot, melon, etc.)
- Et un verre de vin pour compléter.

Mais n'oubliez pas non plus l'ail, l'oignon ni les herbes de Provence sans lesquelles ce panier n'aurait pas toute sa saveur !

★Photographies : **Philippe Asset** ★Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**
★Texte : **Noémie Vialard**

Les tomates, reines du jardin

Pour déguster des tomates fraîches et savoureuses, pourquoi ne pas les cultiver ? Au jardin, bien sûr, mais aussi sur le balcon. Attention, le soleil est impératif !

Cultiver des tomates ne demande pas de gestes véritablement complexes, juste un peu d'attention et surtout de l'eau. Plusieurs solutions s'offrent à vous. Vous pouvez choisir de faire vous-même vos plants ou de les acheter.

Le semis, pour les patients

Cette année, il est un peu tard si vous voulez vous lancer, mais voici nos conseils pour préparer l'année à venir. Semez au chaud, 18 à 20 °C, en mars ou avril, à raison de trois ou quatre graines par godet. Recouvrez-les de 5 mm de terre fine, puis arrosez à la pomme fine ou au brumisateur. Placez les godets tout près d'une fenêtre bien exposée. Lorsque les plants ont cinq ou six feuilles, conservez seulement la plus belle plantule par godet.

La plantation au jardin

Lorsque les gelées ne sont plus à craindre, et que la terre s'est réchauffée, à partir du 15 mai, c'est le moment d'installer vos bébés, ou ceux achetés sur le marché ou en jardineries – ou encore en pépinières de collection, pour les variétés les plus rares. À l'achat, choisissez de beaux plants trapus. Mieux vaut un pied de 10 cm, bien épais, plutôt qu'un de 25 cm, tout maigre !
Le sol doit être frais, léger, drainé, meuble et riche en humus. Creusez des trous de 20 cm en tous sens en les espaçant de 40 cm sur des rangs distants de 60 cm. Enrichissez la terre avec du compost. Si vous avez des orties au jardin, posez au fond du trou une bonne couche de feuilles, hachées grossièrement : elles apportent de l'azote et sont efficaces contre le mildiou, l'une des principales maladies de la tomate. Installez un tuteur. Supprimez les feuilles du bas de la tige et couchez légèrement les pieds vers le tuteur, en enterrant la tige sur 2 ou 3 cm. Paillez, avec de la paille, des orties (non montées en graines !), des paillettes de lin ou de chanvre, pour empêcher la venue d'herbes indésirables et maintenir la fraîcheur. Arrosez, mais sans mouiller le feuillage.

Chouchoutez-les tout l'été

Arrosez régulièrement vos pieds de tomates, au goulot, afin de ne pas mouiller le feuillage. Sinon, gare au mildiou ! L'arrosage doit être modéré et surtout régulier, car les périodes de sécheresse et l'arrosage brutal font éclater les fruits. Côté taille, tout dépend du port de vos pieds de tomates : il existe des variétés à port déterminé (inutile de les tailler) et d'autres à port

Bien choisir ses tomates

En forme de boules ou de poires, mini ou grassouillets, parfois énormes, ces légumes fruits se déclinent en de nombreuses couleurs, aux saveurs et textures diverses, pour des recettes innombrables.
Il en existe tellement de variétés qu'elles suscitent des vocations de collectionneurs. Beaucoup de fêtes leur sont consacrées. Elles ont même leur conservatoire.

L'astuce de Sophie **Je peins la bordure supérieure de plusieurs pots à fleurs avec de la peinture ardoise** (en magasins de bricolage). **Puis je sème ou replante plantes aromatiques et pieds de tomate. Enfin, j'inscris le nom de la plante à la craie sur la bordure peinte. Vous pourrez même envoyer les enfants ou votre cher et tendre cueillir thym, ciboulette et coriandre sans risque d'erreur !**

indéterminé, renseignez-vous au moment de l'achat. En juillet ou août, pincez les pieds à port indéterminé, c'est-à-dire ôtez toutes les pousses (les « gourmands ») qui se développent à l'aisselle des feuilles, en conservant la tige principale et coupez la tête de la plante au-dessus du 4e ou du 5e bouquet de fleurs. Tous les 15 jours, apportez de l'engrais pour tomates. Attachez les tiges sur le tuteur, à l'aide de raphia, au fur et à mesure de leur croissance.

Sans jardin, des tomates cerise à profusion

Sur le balcon, ou même un simple rebord de fenêtre, n'hésitez pas à cultiver des tomates, en pot ou en suspension. C'est sûr, vous n'aurez pas de quoi nourrir toute la famille quotidiennement, mais vous serez fier d'apporter, au moment de l'apéro, une ribambelle de tomates cerise ou ravi de concocter une salade raffinée pour un repas de fête. Prenez un pot de 30 x 30 cm minimum, drainez bien le fond, puis emplissez-le d'un substrat composé de ¾ de terreau spécial potager et ¼ de sable de rivière, et ajoutez une poignée de compost. Plantez en enterrant légèrement la tige. Arrosez en départ de végétation, puis, dès que le pied de tomate grandit, arrosez juste avant que la terre ne sèche, sans jamais mouiller le feuillage. Pensez aussi à pailler pour réduire l'évaporation. Apportez tous les 10 jours un engrais spécifique pour tomates, de juin à septembre.

De véritables anges gardiens

Au jardin, en potée ou en suspensions, installez un œillet d'Inde à chaque pied : il éloignera maladies et nuisibles. Accompagnez-le d'un pied de basilic. Cette aromatique est là pour être récoltée, bien sûr, mais pas seulement : elle favorise la croissance des tomates et renforce leur saveur, tout en éloignant les parasites. Un trio de choc pour un potager sain et joli.

Quelques variétés, parmi nos préférées

Rouges : marmande, roma, cœur de bœuf ; **orange :** délice d'or ; **blanches :** blanche de Picardie ; **roses :** pêche rose, rose de Berne ; **jaunes :** poire dorée, soleil d'or ; **vertes :** evergreen ; **noires :** noire de Crimée, noire de Russie ; **striées ou bicolores :** gold cherry, ponderosa, green zebra, type ananas.
Tomates cerise : brin de muguet, miel du Mexique, bourgoin.

Carnet d'adresses

Conservatoire de la tomate, *au Château de la Bourdaisière*
www.labourdaisiere.com/en/les-jardins/le-conservatoire-de-la-tomate
Pour acheter des pieds de tomates de collection
Jean-Marc Parra,
47180 Castelnau-sur-Gupie, 05 53 20 01 19
Pour acheter des jeunes plants en mini-mottes
Jardin Express, 03 22 85 77 44, www.jardinexpress.com
Pour acheter des plants
Jardineries Botanic, www.botanic.fr
Jardiland, www.jardiland.com
Truffaut, www.truffaut.com
Pour acheter des graines
Ferme de Sainte Marthe, 08 91 70 08 99, www.fermedesaintemarthe.com

Crumble de compotée de tomates

Pour 6 personnes
Préparation 45 min **Cuisson 1 h 05**

Pour le crumble
- 150 g de farine
- 75 g de chapelure
- 150 g de parmesan râpé
- 150 g de beurre demi-sel froid

Pour la compotée de tomates
- 6 tomates
- 2 boîtes de tomates concassées de 400 g
- 2 oignons
- 1 boîte de concentré de tomates de 140 g
- 4 c. à s. de basilic
- Quelques tomates cerise
- Sel et poivre du moulin

- **Préchauffez** le four à 200 °C (th. 6-7).
- **Dans un saladier,** mettez la farine avec la chapelure, le beurre en petits morceaux et le parmesan. Mélangez du bout des doigts de manière à obtenir une pâte sableuse.
- **Étalez** le crumble sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé ou d'un tapis silicone. Mettez au four 20 min en remuant toutes les 5 min à l'aide d'une spatule. Sortez la plaque du four et versez le crumble sur une autre plaque froide pour qu'il refroidisse.
- **À l'aide d'un épluche-tomate** (voir p. 98), pelez les tomates, épépinez-les et coupez la chair en morceaux. Pelez et émincez les oignons.
- **Dans une sauteuse,** faites mijoter pendant 45 min à feu doux les tomates fraîches, les tomates concassées, les oignons, le concentré de tomates et le basilic ciselé (mettez quelque feuilles de côté pour la déco) jusqu'à complète évaporation du liquide. Salez et poivrez.
- **Répartissez** la compotée dans 6 verres et parsemez de crumble. Décorez de tomates cerise et de basilic.
- **Servez** avec du poisson ou une viande froide.

Plateau ardoise Habitat, cocotte transparente Marci

Bu & approuvé par Jacki La couleur et la saveur délicate d'un côtes de Provence se marient parfaitement à la tomate ardente et goûteuse. Ma suggestion : *cuvée l'Insolent 2009* du domaine de la Navicelle, 12 €.

*Photographie : **Philippe Asset***
*Texte : **Sarah Berrier***

Quelle vacancière êtes-vous ?

Dites-moi comment vous organisez votre départ, je vous dirai quelle vacancière vous êtes… À chacune sa recette pour profiter au mieux de ses congés !

1 L'été approche, les vacances aussi… Mais où partir ?

a. Vous passez la journée dans une agence de voyages à la recherche de LA destination idéale !
b. La question ne se pose même pas ! Ce sera Pornic comme tous les étés !
c. Relax ! On a encore le temps d'y réfléchir…

2 J-15…

a. Votre valise a déjà fait le plein ! Il s'agit de ne rien oublier !
b. Vous commencez à songer à la première question du test…
c. Ouah ! Plus que 15 jours ! Vous ne tenez déjà plus en place !

3 Comment préparez-vous votre séjour ?

a. Vous préparez des *to do list* pour ne rien oublier.
b. Vous partez à la pêche aux bons plans auprès de vos amies.
c. Vous compulsez les guides avec acharnement pour être sûre de ne rien louper !

4 Vous ne pouvez absolument pas partir sans…

a. Votre carte bleue : une bonne base…
b. Votre maillot de bain préféré, *of course* !
c. La totalité des livres et des guides sur votre destination.

5 Votre valise est désespérément trop petite face à la pile d'affaires à emmener. Il va falloir trancher…

a. Vous optez pour une méthode simple et efficace : diviser les quantités par deux !
b. Non, non et non, tout va bien finir par rentrer ! Vous sortez tout et la réorganisez entièrement.
c. Vous abandonnez votre deuxième pull : il fera beau, forcément !

6 Et maintenant, il va falloir la fermer…

a. Vous appelez à la rescousse l'équipe de rugby du coin !
b. Tout est parfaitement bien rangé. Du coup, ça passe (presque) tout seul !
c. Vous déjouez cette difficulté en saucissonnant l'ensemble à l'aide de sangles.

7 Quel sera votre best-seller durant votre voyage ?

a. Le journal local : rien de tel pour se mettre dans l'ambiance !
b. Un vieux guide emprunté à une amie.
c. Votre livre de cuisine préféré, vous êtes inséparables…

8 6 h 48. On y est ! Vous arrivez à l'aéroport…

a. Vous optez pour un chocolat-croissant, le temps de réaliser que ce sont les vacances…
a. Vous battez votre record de sprint ! Votre avion décolle dans 2 minutes !
c. Vous vérifiez, billets, passeports… Mais au fait, avez-vous bien coupé le gaz ?

9 Horreur, on vous a volé votre valise !

a. Vous êtes effondrée : il y avait toute votre vie dedans !
b. Vous remuez ciel et terre pour retrouver le coupable ! Pas question qu'il gâche votre voyage !
c. Ce sera l'occasion de refaire entièrement votre garde-robe !

10 Vos déplacements en vacances se limitent…

a. À rien : vous n'arrêtez pas de bouger !
b. À l'utilitaire : pour aller au marché ou faire des visites…
c. À l'essentiel : des allers-retours entre votre serviette et la mer.

11 Votre passeport ressemble…

a. À un annuaire : il n'y a plus 1 cm^2 de libre !
b. À un cahier d'écolier, deux semaines après la rentrée : il est propre et sent encore l'encre.
c. En fait, vous n'avez pas de passeport…

Reportez vos réponses dans le tableau ci-dessous, puis découvrez votre profil ci-contre.

	A	B	C
1	♠	♥	♦
2	♥	♦	♠
3	♠	♦	♥
4	♦	♠	♥
5	♦	♥	♠
6	♠	♥	♦
7	♦	♠	♥
8	♠	♦	♥
9	♥	♠	♦
10	♦	♥	♠
11	♦	♠	♥
12	♥	♦	♠
13	♠	♥	♦
14	♥	♠	♦
15	♠	♥	♦

12 Votre philosophie en mode «vacances» ?

a. Un esprit sain dans un corps sain.
b. *Carpe diem* : au jour le jour…
c. Il est interdit de s'interdire.

13 À quelle heure vous levez-vous ?

a. Au moment où le café-brioche atterrit sur votre lit…
b. À 7 h 30 ! Pas question de perdre une minute de vos congés !
c. Tout dépend de l'heure à laquelle vous vous êtes couché…

14 Quels souvenirs ramenez-vous dans vos valises ?

a. Des photos : ça a le mérite de ne pas prendre trop de place !
b. Les œuvres en coquillages fabriquées par vos enfants.
c. Des plantes porte-bonheur qu'une vieille dame vous a données.

15 Quelle musique associez-vous aux vacances ?

a. *Sea, sex and sun* de Gainsbourg.
b. *Le Sud* de Nino Ferrer.
c. *I get around* des Beach Boys.

Vous avez un maximum de ♥
La voyagiste

Votre valise ressemble à un attaché-case : rien de dépasse, tout est rangé, consigné, étiqueté… À l'image de vos vacances ! Lorsque vous envisagez de partir, c'est le branle-bas de combat : achats effrénés de guides, vaccinations à outrance, rédactions de *to do list* plus longues qu'un Paris-Seychelles… À J-15, vous vous êtes déjà concocté un planning de ministre. Visites, musées, histoire, tout, tout, tout, vous saurez tout sur votre destination ! Vous aimez tout planifier et ne laissez qu'une microscopique place au hasard et à l'improvisation. Mais n'oubliez pas que les vacances sont faites pour souffler !

Vous avez un maximum de ♠
La chercheuse de zénitude

Pour vous, partir rime avec plaisir ! Après tout, c'est le moment ou jamais de se déconnecter des dossiers super urgents. Les vacances sont l'occasion de faire (enfin !) ce qui vous plaît ! Pas question de se torturer l'esprit lorsque *relax* est le maître-mot ! Résultat : vos bagages sont là pour parer à toutes les éventualités. Vous vous organisez de manière à faire en sorte qu'une fois les doigts de pieds en éventail, vous soyez complètement libre de vos mouvements et profitiez au maximum de votre séjour ! Allez courage ! Vous partez quand déjà ?

Vous avez un maximum de ♦
La baroudeuse

Lunettes de soleil, crème pour les pieds, chaussette en laine dépareillée (?)… Le contenu de votre valise est directement lié à votre technique originale mais radicale de remplissage : tout ce qui vous tombe sous la main y passe ! Une solution liée au fait que, lorsque vous partez, vous n'avez que quelques secondes pour préparer vos bagages. Votre philosophie ? L'improvisation ! Pour vous, les vacances, c'est l'aventure ! Spécialiste des voyages de dernière minute ou des plans entre copines montés au pied levé, vous aimez vous laisser surprendre (à condition tout de même d'avoir à portée de main votre carte bleue et votre téléphone portable ! Sait-on jamais…).

Les 10 commandements de la valise idéale

Vos vacances sont organisées, le compte à rebours a commencé. Première étape décisive : le bouclage des valises. Suivez mes conseils pour éviter qu'elle ne tourne au casse-tête chinois.

1 **Je ne prépare pas ma valise** trop longtemps à l'avance, mais je n'attends pas non plus la veille. Trop longtemps avant, vous risquez d'oublier ce que vous y avez glissé et donc de recommencer à zéro. Trop tard, vous n'aurez aucune alternative si vous constatez, à une heure du départ, que votre robe préférée est au pressing.

2 **Je prépare une petite liste** de ce que je veux emporter : vêtements, livres, crèmes, musique, guides, cadeaux pour les amis, lunettes de soleil, trousse de secours. J'essaie de trouver une unité de couleur pour limiter les chaussures et sacs à emporter. Je prévois des vêtemtents qui se marient facilement en fonction des soirées et sorties prévues.

3 **Je choisis la valise adéquate** en fonction de ma destination et de la durée de mon séjour. Plate et rigide pour que mes vêtements ne soient pas froissés à l'arrivée ou souple en nylon renforcé, facile à transporter. Dans les deux cas, j'opte pour les roulettes, le cadenas et le signe distinctif (ruban de couleur par exemple) pour repérer rapidement mon bagage à l'aéroport.

4 **Au fond, les objets lourds,** au milieu et entourés de tissus, les objets fragiles, sur les côtés et dans les angles, mes chaussures dans des pochons. Je range mes affaires par famille dans des sacs différents : maillots, sous-vêtements, affaires de sport, petits hauts habillés. Et je roule mes vêtements sur eux-mêmes au lieu de les plier. À l'arrivée, ils seront moins froissés.

5 **Je glisse dans ma trousse de beauté** tous les échantillons que l'on m'a donnés en pharmacie et parfumerie. Si je prends l'avion, je transvase ma crème préférée dans un petit contenant, je place mes ciseaux, pinces et tous les objets contondants dans la valise qui voyagera en soute.

6 **Je glisse dans un petit sac cabine** une mini-trousse de toilette avec lingettes nettoyantes, brosse à dents, crème hydratante, un tee-shirt, une jupe, mes bijoux, des lunettes de soleil et mon bouquin préféré. Si, par malheur, ma valise n'arrivait pas en même temps que moi, j'aurais toujours le loisir de me changer en l'attendant.

7 **J'emporte systématiquement un sac à dos.** Bien plié dans ma valise, il ne prend pas de place. Pendant mon séjour, je m'en servirais pour mes visites, pique-niques, balades…

8 **Si je prends l'avion,** je me renseigne sur le poids des valises autorisées en soute et les suppléments éventuels en cas de dépassement. N'oubliez pas : les livres et chaussures peuvent peser lourd ! Modérez-vous et apprenez à n'emporter que l'essentiel.

9 **J'achète mes crème solaires avant de partir.** Il y a fort à parier qu'elles sont moins chères que sur mon lieu de villégiature. De plus, je profite des conseils de ma pharmacienne ou esthéticienne habituelle.

10 **Je limite le nombre de sacs et valises** et pas seulement en fonction des règlements des compagnies aériennes. Les vacances servent à décompresser, à vivre plus légèrement, en pratique et dans la tête. Apprenez donc à aller à l'essentiel et à voyager léger.

Si vous souhaitez partager vos astuces infaillibles pour la maison et le jardin, envoyez-les à gourmande@paperbox.fr

* Photographies : Philippe Asset * Illustration : Véronique Constant
* Texte : Laure Boyer

Un âne à la maison : halte aux idées reçues !

Maestro, le cheval nain, n'est pas le seul équidé de la Maison de Sophie. Peluche et Doudoune, les deux ânesses du Cotentin passent également leurs journées entre leur paddock et leur pré.

Non, l'âne n'est ni bruyant ni têtu. Très intelligent, il est un compagnon attachant qui, une fois éduqué, apporte beaucoup d'affection et de satisfaction à son propriétaire. Mais son arrivée à la maison ne s'improvise pas.

Terrain partagé

Pour un âne seul, un terrain de 3 000 m² est à prévoir. Mais il est vivement conseillé d'en acquérir deux simultanément (de même sexe de préférence) car l'animal n'aime pas la solitude et risque de vous le faire comprendre par des braiments intempestifs ! Un poney ou un cheval font également un compagnon agréable à l'équidé aux grandes oreilles. Une surface d'environ 5 000 m² permettra de subvenir à leurs besoins. En outre, l'achat d'un abri ouvert ou clos est nécessaire pour leur permettre de rester dans leur pâture toute l'année. Connu pour ses fonctions de tondeuse et de débroussailleuse, l'âne est également très friand d'écorces d'arbres. Pensez donc à protéger vos troncs avec des corsets en acier.

Soins et attention requis !

Outre les vaccinations contre la grippe (obligatoire) et le tétanos, un âne doit être vermifugé au minimum deux fois par an. Côté nourriture, une herbe fournie et des chardons feront son bonheur, mais laissez-lui également à disposition du foin dans son abri, il lui apportera des fibres. Enfin, une pierre à lécher lui procurera les sels minéraux indispensables à sa bonne santé. N'oubliez pas de passer du temps avec lui, surtout au début, afin de parfaire son éducation. Il vous sera reconnaissant si vous lui offrez régulièrement des séances de brossage et l'emmenez se promener hors de son pré.

En main ou attelé

Agréable animal de compagnie, l'âne peut aussi accompagner ses propriétaires lors de longues balades à pied ou, après un dressage spécifique, être attelé en vue de promenades en carriole. Gilbert Mouchel-Vichard, éleveur d'ânes du Cotentin dans le Calvados, propose aux propriétaires une formation spécifique visant à leur enseigner les rudiments de l'attelage. Monter sur le dos de son âne et partir sur les chemins ? La chose est envisageable pour les cavaliers de poids léger même si la conformation de l'équidé en fait une monture moins confortable qu'un cheval ou un poney. Et, là encore, un dressage préalable avec l'aide d'un professionnel est recommandé.

Pour en savoir plus :
www.asinerie dubocage.com

Les 7 familles

En France, il existe sept races reconnues par les haras nationaux : le baudet du Poitou, le Grand Noir du Berry, l'âne du Cotentin, l'âne de Provence, l'âne normand, l'âne des Pyrénées et l'âne bourbonnais. La distinction entre ces races est avant tout physique. Leur taille peut aller d'1,15 m au garrot pour l'âne du Cotentin à 1,50 m pour le baudet du Poitou, facilement reconnaissable à ses longs poils.

Précautions d'achat

Pour créer une relation privilégiée avec votre animal, il est conseillé d'acheter un ânon de 6 mois environ. Comptez entre 800 et 1 400 € pour un animal pure race habitué à être manipulé. Attention, depuis le 1er janvier 2008, tous les équidés doivent être dotés d'une puce lisible avec un lecteur électronique. Son numéro doit obligatoirement correspondre à celui présent sur la carte d'immatriculation remise lors de votre achat.

En vacances, avec ou sans son animal

Quand les vacances approchent, la même question revient : Médor (ou Félix) va-t-il venir avec nous ? Que vous ne puissiez concevoir vos voyages sans votre compagnon ou qu'il soit plus simple pour vous de partir sans lui, voici quelques conseils pour que tout le monde passe de bons moments !

Il part avec moi

En voiture

Pour faire voyager votre animal, la voiture reste le moyen le plus simple et le plus économique. Si votre animal a tendance à être stressé ou malade sur la route, prévoyez un passage chez le vétérinaire au préalable pour qu'il vous prescrive les médicaments adéquats. Durant le trajet, faites des pauses toutes les deux heures afin qu'il puisse se dégourdir les pattes et boire. Enfin, s'il fait chaud, ne le laissez jamais seul dans la voiture. Dernière précaution, surtout si votre protégé est de nature agitée, prévoyez un filet de sécurité pour l'empêcher d'accéder à la banquette avant.

En train

La SNCF autorise la présence d'animaux dans ses wagons mais le mode opératoire et le prix diffèrent selon son poids. Si votre animal pèse moins de 6 kg, vous devrez le faire voyager dans une cage et il ne vous en coûtera qu'un forfait de 5,10 € par trajet simple. En revanche, s'il excède ce poids, il faudra vous acquitter d'un billet à 50 % du plein tarif. Celui-ci n'octroiera pas pour autant une véritable place à votre animal, il devra rester à vos pieds. Enfin, prévoyez une muselière pour votre chien, les autres voyageurs peuvent exiger qu'il en porte une.

En avion

Là encore, tout est question de gabarit. En dessous de 6 kg, vous pouvez emmener votre animal avec vous en cabine, mais sachez qu'il devra rester dans sa cage durant la totalité du vol. Les plus gros animaux voyagent en soute dans un contenant spécifique. Le prix varie d'une compagnie à l'autre. À savoir : sur Air France, les chiens dits de catégories 1 et 2, tels les rottweilers ou mastiffs sont interdits de vol.

Je pars sans lui

Je le fais garder par un proche

La solution la plus simple reste de pouvoir confier votre protégé à une personne de la famille ou du voisinage connue de votre animal. Vous pourrez ainsi tester avant votre départ les affinités mutuelles en faisant un essai sur une journée, par exemple.

Je le confie à un chenil ou une chatterie

Logé dans un box ou un enclos, votre animal sera gardé et soigné moyennant 10 à 15 € par jour. Pour être accepté, vaccinations à jour, tatouage et bon mental sont requis. Prenez le temps de visiter les lieux au préalable et renseignez-vous sur les services inclus dans le prix (balades, jeux, soins, etc).

Je prends un gardien à domicile

Solution idéale lorsqu'on ne souhaite pas changer l'environnement de son animal, le gardien à domicile offre aussi l'avantage de s'occuper de votre maison. Des sociétés comme www.plusbelleslesvacances.fr se chargent de trouver la personne idéale dans son fichier. Côté tarifs, comptez 150 € pour une semaine et 230 € pour 15 jours.

Je lui trouve une famille d'accueil

Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'idée d'accueillir des inconnus dans votre maison, vous pouvez opter pour une famille d'accueil pour un prix plus ou moins équivalent à celui d'une pension. Renseignez-vous au préalable de l'environnement (jardin, enfants) et des autres animaux éventuellement présents dans le foyer. Une visite quelque temps avant les vacances permettra de s'assurer que votre animal passera un bon séjour.

Les vacances de trois autres types de compagnons

Les poissons

Si vous ne partez que quelques jours, vos poissons peuvent jeûner. Au-delà d'une semaine, prévoyez la venue d'un ami ou d'un voisin ou l'achat d'un distributeur automatique de nourriture. Enfin, sachez qu'il est plus dangereux pour un poisson d'être trop nourri que pas assez. Ne le gavez donc pas sous prétexte que vous le laissez seul !

Les petits rongeurs

Faciles à transporter, les cochons d'Inde et hamsters sont néanmoins fragiles. Outre la chaleur, ils sont très sensibles aux courants d'air. Pour le bien-être de votre animal, évitez donc de pousser la clim' en voiture. Et prévoyez-lui un carton percé en guise d'isolant. Enfin, n'oubliez pas de lui laisser de l'eau que vous renouvellerez lors de vos pauses.

Les oiseaux

Même s'ils peuvent se passer de nourriture durant plusieurs jours, certains oiseaux, comme les perroquets, dépriment vite s'ils sont laissés seuls au-delà d'un week-end. Prévoyez un visiteur ponctuel qui pourra passer un peu de temps avec lui. Et si votre oiseau part avec vous, emportez un tissu pour recouvrir la cage pendant le voyage, vous gagnerez en tranquillité.

Écrivons-nous

Vous vous posez une question, vous voulez nous faire partager les photos de vos expériences ou vous cherchez des idées et des astuces ? Écrivez-moi à **gourmande@paperbox.fr**

Chère Sophie,
Grâce à vous, ma soirée du 1er mai a été un vrai succès. Un grand merci de la part de toute ma famille. **Isabelle**

Bonjour Sophie,
Comment procédez-vous pour congeler des haricots verts? Merci pour vos conseils.

Lulu, Avignon (84)

Chère Lulu,
Commencez par essuyer et équeuter vos haricots en évitant de trop les manipuler. Mettez-les le plus rapidement possible dans des sacs et placez-les au congélateur. Ne les blanchissez surtout pas, cela altérerait le petit velours protecteur qu'ils ont sur la peau et ils se colleraient entre eux. Lorsque vous vous en servirez, cuisez-les encore congelés ! ■

Bonjour,
J'aimerais faire des brochettes de billes de melon et de jambon de pays. Comment réussir des billes bien formées ?

Aurélie, Menton (06)

Bonjour Aurélie,
Pour faire des billes dans le melon, il vous faut une cuillère ronde (similaire à une mini-cuillère à glace) appelée cuillère parisienne. Il existe différentes tailles, mais le diamètre idéal est 2,5 cm. Pour de jolies billes bien rondes, enfoncez bien la cuillère dans la chair du melon avant de la tourner ! ■

Bonjour Sophie,
J'aime beaucoup le petit goût citronné qu'apportent les zestes de citron à un gâteau, mais je suis toujours déçue de leur texture dure et de l'aspect qu'ils donnent au gâteau, auriez-vous un conseil pour qu'ils deviennent 100 % plaisir ? Merci !

Carine, Dijon (21)

Chère Carine,
Pour que les zestes de citron, quelle que soit leur grosseur, soient meilleurs et perdent leur amertume, il faut les faire bouillir dans de l'eau pendant 1 min. Ainsi, ils seront plus doux en goût et souples sous la dent ! ■

Bonjour Sophie,
Pourquoi ne doit-on pas couper la salade avec son couteau ?

Olivier, Quimper (29)

Cher Olivier
En réalité, il s'agit d'une question de politesse ! Cela remonterait à l'époque où les couteaux étaient en argent : couper la salade servie en vinaigrette risquait d'oxyder les couverts ! ■

Chère Sophie,
Je connais bien le pesto vert, mais qu'est-ce que le pesto rouge ?

Carla, Saint-Omer (62)

Bonjour Carla,
Le pesto rouge est une sauce pour les pâtes, la viande, le poisson froid ou les tartines. Rien de plus simple à faire : mixez ensemble 50 g de pignons de pin dorés, 100 g de tomates confites à l'huile, 50 g de parmesan râpé, 2 gousses d'ail épluchées et 15 cl d'huile d'olive. À vous l'Italie ! ■

Chère Sophie,
Je viens d'acheter un plat à tajine : quelles sont les précautions à prendre avant sa première utilisation ?

Fanny, Amiens (80)

Chère Fanny,
Versez 1 litre de lait dans le plat et faites bouillir à très petit feu pendant au moins 4 h ! C'est long, je vous l'accorde, mais je tiens ce conseil d'une amie marocaine, vous pouvez le suivre les yeux fermés ! ■

Bonjour Sophie,
J'adore vos recettes de cakes, mais comme nous sommes moins nombreux à la maison, je dois diviser les proportions des ingrédients. Pourriez-vous me dire comment partager un œuf en deux ?

Paule, Marseille (13)

Chère Paule
Cela relèverait du challenge, je ne vous conseille pas de vous y aventurer. Le mieux est de garder l'œuf entier, par exemple, au lieu de 1 œuf et 1/2, mettez-en deux, au lieu de 2 œufs et 1/2, mettez-en trois, etc. Amicalement cake ! ■

Bienvenue chez Sophie Gourmande!

N° 4 • bimestriel • juin-août 2010

gourmande@paperbox.fr
Gourmande! est édité par Paperbox
SARL au capital de 3 000 € - RCS Bobigny n° 494425895
Siège social : 24, avenue Pierre et Marie-Curie, 93150 Le Blanc-Mesnil
Rédaction : 4, impasse Georges-Legagneux 92800 Puteaux

Directeurs associés : Georges Attal, Pierre Attal, Muriel Tallandier

Directrice de la publication : Muriel Tallandier
Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Conseillère éditoriale : Sophie Dudemaine
Comité de direction : Georges Attal, Maryse Bonnet, Jacki Dudemaine, Sophie Dudemaine, Loïc Guilloux, Muriel Tallandier

Rédactrice en chef : Sophie Menut
Secrétaires de rédaction : Valérie Lecoeur et Marie Nola
Assistante de rédaction : Coralie Ferreira

Directrice artistique : Chantal Rivière pour studio Pykha
Conception et réalisation : studio Pykha (studio@pykha.com)
Photographies : Philippe Asset, agence La Food, Fotolia
Retoucheur/chromiste : agence La Food

Ont participé à ce numéro : Alice Asset-Guerrand, Sandrine Baumann, Sarah Berrier, Jocelyne Bonnal, Laure Boyer, Isabelle Brette, Marie-Claire Chalet, Véronique Constant, Jacki Dudemaine, Ralph Edeler, Betty Hébert, Aurélien Kermarrec, Noémie Vialard

Direction administrative et financière : Pierre Attal
Service administration : Ange Mabanza et Kelly Lavembo

Directrice de la fabrication : Carine Lapouméroulie
Imprimé par Corelio Nevada Printing
30, allée de la Recherche
1070 Bruxelles (Belgique)

Service Abonnement: i-Abo, 11 rue Gustave-Madiot, 91070 Bondoufle (Tél : 01 60 86 03 31, fax : 01 55 04 94 01, courriel : gourmande@i-abo.fr)

Régie publicitaire : Prisma presse régie, 6 rue Daru, 75008 Paris
Frédérique Guibal (fguibal@prisma-presse.com, 01 44 15 33 21)
Catherine Maunoury (cmaunour@prisma-presse.com, 01 44 15 33 41)

Distribution : Presstalis
Vente (réservée aux marchands de journaux) :
Proméventes, Laurent Bouderlique : 01 55 51 83 72

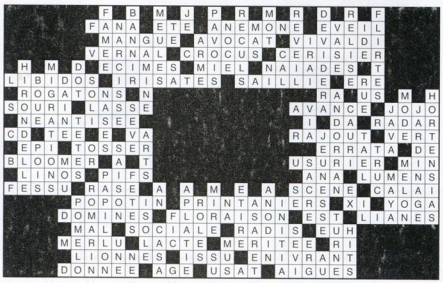
Le contenu de ce magazine ne peut être reproduit par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation de l'éditeur et des ayants droit.

Dépôt légal à la date de parution
N° ISSN : en cours
N° commission paritaire : en cours
TVA intracommunautaire : en cours

© 2010 Paperbox

Solutions des mots fléchés du n° 3

Le mot gagnant est ***giboulées***.



Mon carnet d'adresses

Fond de placard
Ikea : www.ikea.com/fr

L'accessoire du mois
Casa : www.casashops.com
Domaine Les Trois Terres : 04 94 80 38 46, www.domainetroisterres.com
Habitat : www.habitat.fr
The Conran Shop : www.conranshop.fr

Sandrine blogue pour vous
Artiga : www.maisonartiga.com
Côté table : www.verceral.com/fr/cote-table/introduction.htm

Caddie gourmand
Domaine du Mas Amiel : 04 68 29 17 82, www.masamiel.fr
Opinel : www.opinel.com
Rosti Mepal : www.mepal.com
Tupperware : www.tupperware.fr

La cuisine à 4 mains
Bon ton : www.bonton.fr
Casa : www.casashops.com

Marché de saison
Château Les Arqueys : 05 56 61 81 69, chateaulesarqueys.com
Domaine de la Tourlaudière : 02 40 36 24 86, www.tourlaudiere.com
Jardin d'Ulysse : www.jardindulysse.com

Côté fleurs
L'art est dans le pré : 41, rue Saint-Michel, 14130 Pont-l'Évêque

Sophie fait la fête
Bultel location, siège social : 2 rue du Bois-Guilbert, 76970 Motteville, 02 35 96 81 45. Agences à Amiens (03 22 22 32 32), Lille (03 20 98 39 97) et Rouen (02 35 71 82 72).
Bodum : www.bodum.com
Casa : www.casashops.com
Domaine de Poulvarel : www.vins-costieres-de-nimes.com
Ikea : www.ikea.com/fr
Mikasa : www.lesverresmikasa.com
Printemps : www.printemps.com
Revol : www.revol-porcelaine.fr
Rice : www.rice.dk

SOS dessert
Bien manger (pour la pâte de pistaches) : www.bienmanger.com
Demarle (accessoires à pâtisserie) : www.demarle.com
Ikea : www.ikea.com/fr

Le challenge de Sophie
Château des Ollieux Romanis : www.chateaulesollieux.com
Habitat : www.habitat.fr
Jardin d'Ulysse : www.jardindulysse.com
Marché Saint-Pierre : www.marchesaintpierre.com
Rosti Mepal : www.mepal.com
Zak design : www.zak-designs.org

Fan de Sophie
Absolument maison : www.galerieslafayette.com
Château Pépusque : 04 68 91 41 38, www.domainetroisterres.com
Totally bamboo : www.totallybamboo.com

À la table de Sophie
Ax'Ho : www.axho.com
Casa : www.casashops.com
Comptoir de famille : www.comptoir-de-famille.com
Domaine de la Tourlaudière : 02 40 36 24 86, www.tourlaudiere.com
Ikea : www.ikea.com/fr
Les domaines du lac : 08 20 56 00 00, lesdomainesdulac.fr

Comme un chef
Lisa Corti : www.lisacorti.com
Merci : www.merci-merci.com

Spécial tartare
Domaine de la Lande : 02 47 97 80 73, earl.delaunay.pfils@wanadoo.fr
Merci : www.merci-merci.com
Robert Welsch : www.welch.co.uk

Easy Sophie
Domaines Toques et Clochers : www.sieurdarques.com
Domaine Chevalier : www.domaine-chevalier.fr
Habitat : www.habitat.fr
Jardin d'Ulysse : www.jardindulysse.com
Laguiole : www.laguiole.com
Le Creuset : www.lecreuset.fr
Marché Saint-Pierre : www.marchesaintpierre.com
Nontron : www.la-boutique-artisane.com
Rosti Mepal : www.mepal.com
Tupperware : www.tupperware.fr
Zak design : www.zak-designs.org

À vos pousses
Domaine de la Navicelle : www.domainelanavicelle.com
Habitat : www.habitat.fr
Merci : www.merci-merci.com

Les vins sont disponibles chez Olivier Dudemaine : la placeduvin@live.fr

Mots fléchés gagnants

VENDEUR DU MARCHÉ
TORTILLA GARNIE

SENTIMENTS DE COMPASSION
LE MOIS DES CAPRICORNES ET VERSEAUX

CHARPENTE
PRODUITS DE MÉGISSERIE

MENÉS EN BATEAU

MANIÈRE D'Y ALLER TOUT DOUCEMENT
DEVISES IRANIENNES

PIQUE DE MÉCHOUI

CE MÉLANGE DE LÉGUMES DU SOLEIL
SANDWICH À L'ITALIENNE

PIÉMONTAISE OU NIÇOISE
POUR MOITIÉ

UNE SORTE DE RAVIOLI
QUI A PRIS DES COULEURS

QUI A PERDU TOUTE CONSIDÉRATION
JÉSUS, PAR EXEMPLE

ENTRÉE DE GAMME

LABIÉES
ADMINISTRÂT EN COMMUN

CUCURBITACÉE OU... CHAPEAU

TUÉ, AVEC LA MANIÈRE

REINE DE BEAUTÉ
COMPÉTITION HIPPIQUE

SPORT DE RAQUETTES ENTRE QUATRE MURS

BARBÉ
FAUX MARBRE

MOT D'APPEL
PRIS SUR LE FAÎTE

CONVIENDRA

MUSE DE L'ARTISTE
DE LÀ

SUPPRIMER CE QUI DÉPASSE
INFÉODER

IL COULE DE SOURCE
PARTICULE

NIVEAU DE JUDO
MALAXÉ

LE TRIP DES HIPPIES
FORME DE DÉS-ŒUVREMENT

PETIT COUP DE MAIN
VIRUS INFORMATIQUE

SOUPE VENUE DE LOUISIANE

ORDRE DE DÉPART
ÉCLAT DE RIRE

ÉVALUATIONS
SOUPER

GROS POISSON... EN BOÎTE
FRUITS ROUGES

TRANSPORT URBAIN ÉLECTRIQUE
ALCOOL DES SAVOYARDS

UN METS JAPONAIS
HORS-SERVICE

VIGNOBLE
CELUI-CI, COMME AVANT

POULET À LA SÉNÉGALAISE
SUIVI À LA LETTRE

NON-JUIF
À NE PAS CONFONDRE AVEC UN ROULEAU DE PRINTEMPS

LA SPÉCIALITÉ DE MARSEILLE
COMPRIT LA PROBLÉMATIQUE

PLAT D'ORIGINE BERBÈRE
ILS SE FONT ENTENDRE !

RAPLAPLA
FUTÉ

INFUSIONS
UN PEU DE PIMENT...

DÉVALE LES PENTES ENNEIGÉES
REPÈRE DU GOLFEUR

AVANT NOUS
TYPE DE BOÎTE

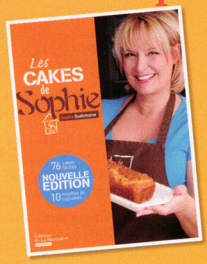
BOULOT, FALUCHE OU GÂCHE
LUI-MÊME

PÂTES EN FORME DE TUBE
CETTE TARTE AUX OIGNONS

CONSOMMA

UN CLASSIQUE DU TEX-MEX

Gagnez le nouveau livre de Sophie



5 livres Les Cakes de Sophie (éditions Minerva) sont mis en jeu

Pour former le mot gagnant, reportez les lettres trouvées dans les cases numérotées ci-contre.

Sandwich originaire de Nice

1	2	3	4	5	6	7	8	9

TOITURE VITRÉE EN DENTS DE SCIE
COTERIES

TEMPS DE RÉCUP' DES 35 HEURES

VOIE RAPIDE DES PARISIENS
VOLUMES

DÉESSE ÉGYPTIENNE QUI EST LA MÈRE D'HORUS
LA CHORBA EN EST UNE DU MAROC
CITÉ DE HONSHU

ZÉRO DE POTACHE
INGRÉDIENTS DE CERTAINES FOUGASSES

PRIVA DU TRAITEMENT DE L'AFFAIRE
PLATS IBÉRIQUES SAFRANÉS

CES PETITES CRÊPES MEXICAINES
PIÈCE D'ARMOIRIES

EXOCETS
ROULEMENT DE TAMBOUR

TRÈS FRISÉ

MIT BAS
PÂTE TUBULAIRE STRIÉE

ÎLE DE FRANCE
PRÉPARATION AUX OLIVES, ANCHOIS ET CAPRES

MESURE DE PÉKIN
MOUILLAI LE MAILLOT

Pour participer

envoyez **GOURMANDE + le mot gagnant + vos coordonnées** par SMS au **72626***, avant le 9 septembre 2010.

Les gagnants seront tirés au sort parmi les bonnes réponses. Solutions dans le prochain numéro.

Le règlement est déposé auprès de la SCP Brisse, Bouvet et Llopis, huissiers de justice à Paris. Dates de validité du concours : **du 18 juin au 9 septembre 2010.**

*Édité par Phonevalley, 0,50 € par envoi + coût d'un SMS.

Retrouvez Sophie Dudemaine sur e-Toques.fr

ÉTENDIS TON RÉSEAU
GRAFFITI

CONDOM
TROUS DE NEZ

FORTE OPPOSITION
CHOUCHOUTÉ

FAÇONNAGE DE PIÈCES
MELON D'EAU

LE GÉNITEUR DU P'TIT
UN INSULAIRE CHARENTAIS

ASSORTIMENTS À DÉGUSTER À LA BODEGA
CINÉMA FANTASTIQUE

VIANDE DE PIQUE-NIQUE
COUPÉ COURT

À NOUS
ESPÈCE DE RAIE

GARNITURES DE LA POUTINE QUÉBÉCOISE
PERSONNAGE BIBLIQUE

PRENEUR DE SON
SITUATION

CE GRATIN DE LÉGUMES TRÈS ESTIVAL

PRONONCIATION EN DEUX SYLLABES
DIVULGUAI

SYMBOLE DU TANTALE
CEINTURE DE KIMONO

FIS DU ROLLER

NORME INTERNATIONALE
VIEUX PÉTARD

DEUXIÈME DE PORTÉE
LUTTEUR JAPONAIS

ARBUSTE ET DROGUE DU MOYEN-ORIENT
OFFRES À SAISIR

APPLICATION
POSSESSIF

COUGOUARS
EFFERVESCENCES AFFECTIVES

NAVETTE FLUVIALE

MÉNESTREL
PRÊT-À-MONTER

PLAT TRADITIONNEL MAROCAIN
TÊTES COURONNÉES

PENSE-BÊTE
« APPUI-TÊTE »

VARIÉTÉ D'OSEILLE

PLAT ÉPICÉ ANTILLAIS OU INDIEN
C'EST PRESQUE CELA

MAYONNAISE À LA PROVENÇALE

ATTIGNOLES, LONGEOLES OU WIENERLIS

Photographies : **Philippe Asset**

Mes quatre accessoires font le maximum pour vous faire passer des vacances formidables !

À vous les apéros colorés !

Pour réaliser de jolis cocktails à étages, équipez-vous de ce cocktailmaster. C'est simple, il suffit de jouer sur les densités des différents élixirs. Pour vous aider, le livre *Lignes et couleurs Cocktailmaster* rassemble 96 recettes de cocktails à étages avec et sans alcool. Suivez les recettes et vous deviendrez le barman de l'été.

Cocktailmaster, 39 €, livre Lignes et couleurs cocktailmaster, 18 €

Sans se brûler !

À l'heure des barbecues, plus d'excuse pour ne pas se procurer cette pince qui permet de saisir, tourner, mélanger et servir les aliments. Résistante jusqu'à 300 °C, elle est indispensable pour toutes vos cuissons.

Pince en silicone, 15 €

Un petit vent de liberté

Pour le goûter, préparez à vos enfants de jolis biscuits en forme de colombe.

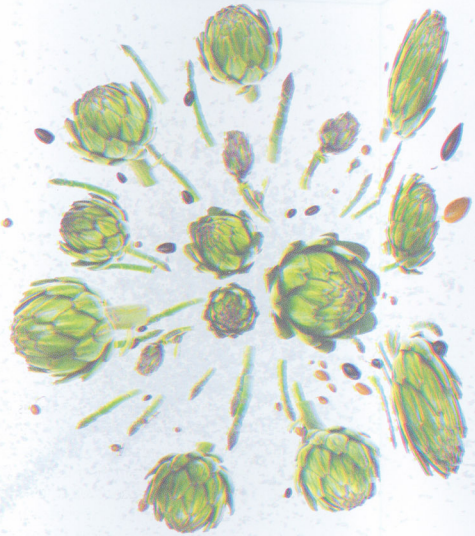
Emporte-pièce colombe, 6,50 €

Rasé et coupé de près

Rien de tel qu'une bonne petite salade fraîche en été ! Cet épluche-tomate permet de retirer sans aucune difficulté les fines peaux des fruits et légumes. Pour un résultat version spaghettis, optez pour l'épluche-julienne pour les carottes, courgettes, concombres, betteraves... idéal aussi pour la décoration de vos plats et la cuisine au wok.

Épluche-tomate et épluche-julienne, 11 € l'un

Commandez par téléphone à la boutique de la Maison de Sophie au 02 31 65 69 97



GRÂCE AU FOUR COMBINÉ VAPEUR CRÉEZ UN VÉRITABLE FEU D'ARTIFICE.

Le four combiné vapeur.
L'alliance de la chaleur tournante et de la vapeur est une expérience inoubliable qui vous permettra de découvrir de nouvelles saveurs. Retrouvez d'autres produits tout aussi adaptés à votre style de vie sur www.electrolux.fr

A VOUS DE BRILLER.

Electrolux avance. Merci Arthur Martin. Après des années d'association avec Arthur Martin, l'innovation et le design prennent leur envol avec Electrolux.

Thinking of you
Electrolux
*on pense à vous

Cassegrain

SUBLIME RATATOUILLE À LA PROVENÇALE

ET SON FILET D'HUILE D'OLIVE.

CASSEGRAIN, TOUT SIMPLEMENT SUBLIME.

www.cassegrain.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr